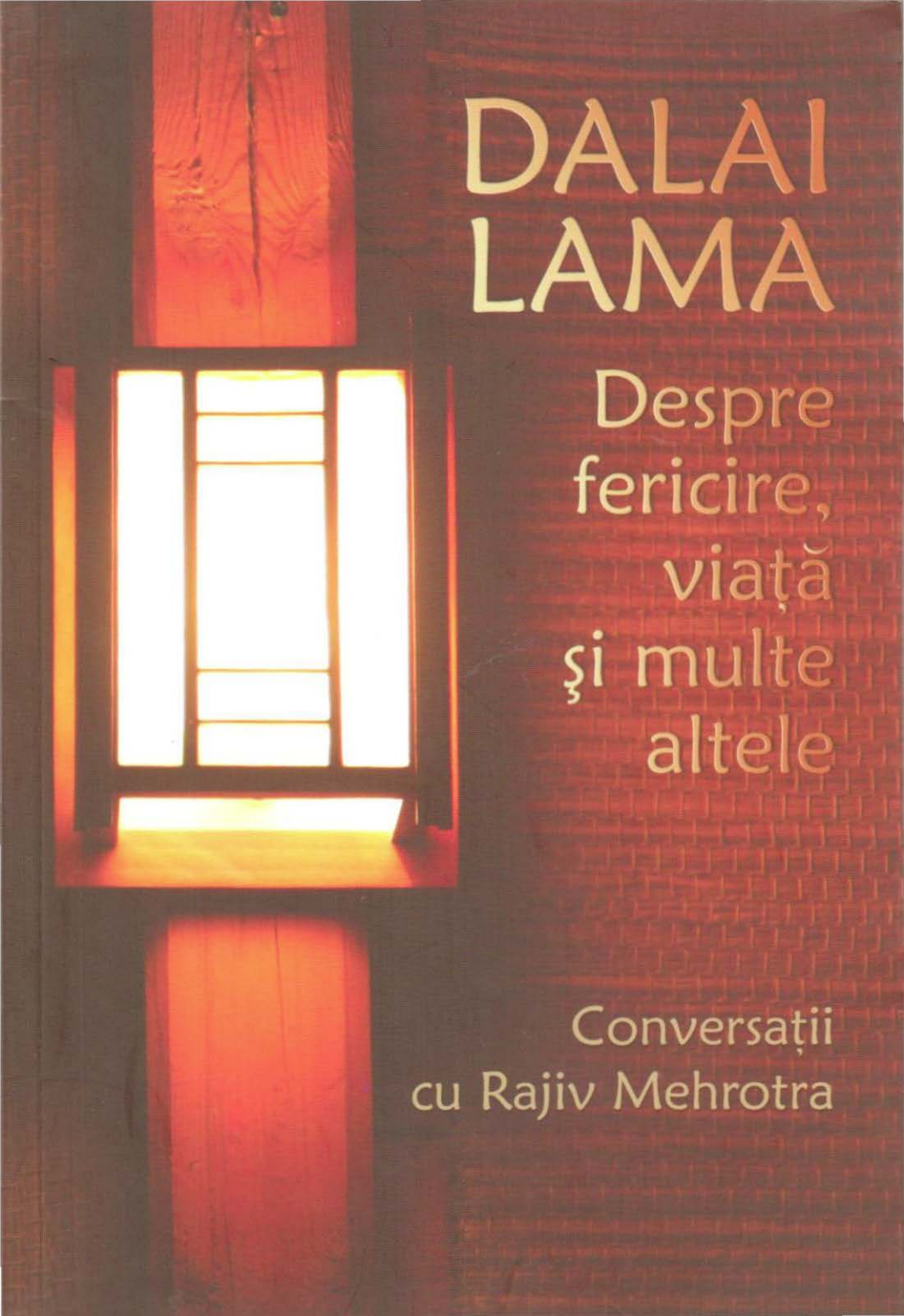

DALAI LAMA

Despre fericire, viață și multe altele

Conversații
cu Rajiv Mehrotra

„Oricine vrea să obțină fericirea și să evite suferința. Atunci când ne amintim că ceilalți sunt în număr infinit, iar tu ești doar unul singur, indiferent cât de superior ești, ceilalți devin mai valoroși. Și dacă ai o oarecare putere de judecată, vei descoperi că merită să te sacrifici pentru binele celorlalți. O singură persoană nu trebuie să sacrifice un număr infinit de alte persoane pentru binele său personal."

Dalai Lama

DALAI LAMA:
Despre fericire, viață și multe altele

DALAI LAMA: Despre fericire, viață și multe altele

Conversații cu Rajiv Mehrotra

Traducere din limba engleză de
BIATRICE RUSU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2010

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DALAI LAMA
Despre fericire, viață și multe altele; conversații cu Rajiv Mehrotra / Dalai Lama ; trad.: Biatrice Rusu. - București: Curtea Veche Publishing, 2010
ISBN 978-973-669-947-4

I. Mehrotra, Rajiv
II. Rusu, Biatrice (trad.)

294.3

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

ALL YOU EVER WANTED TO KNOW
FROM HIS HOLINESS THE DALAI LAMA
ON HAPPINESS, LIFE, LIVING, AND MUCH MORE
Edited by Rajiv Mehrotra

Copyright © 2009 Tenzin Gyatso, HH The Dalai Lama
with The Foundation for Universal Responsability of
HH the Dalai Lama
English language publication 2009 by Hay House Publications (India) Pvt. Ltd.
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2008
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-947-4

Această carte este dedicată

Tuturor ființelor simțitoare,
în speranța că vom găsi împreună calea spre fericire
și vom evita suferința,

Tuturor maeștrilor spirituali
care în infinita lor răbdare
și profunda lor compasiune
au oferit cu atâta generozitate
sfaturile și înțelepciunea lor
până și celui mai nevrednic aspirant,

Și în special
Sfinției Sale Dalai Lama
și
lui B.K.S. Iyengar
Regretatului Swami Ranganathananda
Regretatului Baba Amte

INTRODUCERE

Dalai Lama se află în centrul etic și moral al unei lumi interdependente globalizate, deoarece prin tot ceea ce face, prin tot ceea ce reprezintă și întruchipează aplanează aparentele contradicții cu o ușurință remarcabilă. Preocupat de apărarea drepturilor omului și de păstrarea culturii tibetane, Dalai Lama nu are ca scop, prin medierile sale, obținerea independenței politice, ci a unei autonomii reale, precum și asumarea angajamentului de a coopera cu „marele popor chinez". Dalai Lama este un lider religios și milioane de oameni cred că este încarnarea lui Buddha, dar în același timp este o persoană ce își recunoaște slăbiciunile și le recomandă prudență celor ce își abandonează credința, chiar și atunci când aceștia se convertesc la religia sa. Este un activist înflăcărat al mișcării interreligioase și de asemenea doctor în metafizică, hotărât să stabilească un dialog cu știința modernă și străduindu-se să tragă învățăminte din aceasta. Dacă e să credem în triumful final a tot ceea ce reprezintă el — tot ceea ce este bun, adevărat și drept —, Dalai Lama va reuși în cele din urmă să-și atingă scopurile.

Cuvântul scris nu poate substitui vreodată ascultarea la diversele nivele la care comunică Sfinția Sa și impactul pe care cuvintele sale îl pot avea asupra înțelegerii noastre, dincolo de sensul lor obișnuit, ce poate fi găsit în orice dicționar. Acest lucru se întâmplă chiar și atunci când vorbește în ceea ce el numește „engleza sa stricată", întorcându-se de multe ori spre interpretul său oficial sau secretarul său personal pentru a i se confirma că a folosit cuvântul corect. Când vorbește în tibetană, explicând o idee complexă ce trebuie tradusă, nu acceptă

pasiv traducerea oferită și de multe ori intervine pentru a sugera o exprimare mai bună sau mai corectă. Are o abilitate extraordinară de a răspunde la o întrebare sau la o conversație la nivelul de înțelegere al interlocutorului. Când nu poate să răspundă în acest mod sau când efectiv crede că nu are un răspuns, nu ezită să spună pur și simplu „Nu știu". Simpla sa prezență inspiră un sentiment de profundă umanitate, râsul său e răsunător, bucuria sa molipsitoare și umorul său fin; energia sa nesfârșită inspiră calm, liniște și blândețe ce nu pot fi redate de nicio transcriere a cuvintelor sale.

Dalai Lama ascultă și vorbește cu oricine. Mulți așteaptă răbdători ore, săptămâni sau chiar ani pentru câteva momente cu el. Abordează fiecare conversație cu răbdare, concentrare și cu un mare respect pentru persoana din fața sa. Fie că este vorba de nou-veniții din Tibet ce își riscă de multe ori viața pentru a ajunge la Dharamsala doar pentru a-l privi un pic sau de oameni obișnuiți pe care îi întâlnește în holurile hotelurilor, lifturi, trotuare sau avioane în călătoriile sale prin toată lumea, fie că sunt politicieni versați sau jurnaliști cu experiență, tineri călugări sau stagiari agitați, oameni de știință sau filozofi, atei sau oameni profund religioși, un cerșetor de pe stradă sau un mare om de afaceri — pentru Dalai Lama toți sunt oameni ce își doresc fericirea și vor să evite suferința.

Această carte cuprinde conversațiile cu Sfinția Sa și reprezintă o exprimare a opiniilor și perspectivelor sale înregistrate și documentate timp de mai bine de douăzeci și cinci de ani. Am fost extrem de binecuvântat și privilegiat să fiu discipolul său într-o perioadă ce pare a fi doar un scurt moment din eternitatea în care simt că l-am cunoscut. Întâlnirile noastre erau de obicei conversații particulare, dar au fost și câteva în cadrul unor grupuri mai mari, iar unele erau înregistrate pentru emisiunea mea de televiziune *Conversație*, la postul național din India, Doordarshan.

Mare parte din conversațiile de la început erau întâlniri particulare cu Sfinția Sa în camerele sale personale sau în sala

de audiențe din McLeod Ganj. Inițial, notam discuțiile noastre când mă întorceam în camera mea, deoarece nu voiam să pierd acea stare de emoție profundă și de revelație în urma timpului petrecut cu el și intensitatea momentelor trăite. Simțeam că trebuie să captez fiecare cuvânt, fiecare moment înainte ca memoria să mă lase. Nu exista niciun alt motiv decât să învăț și să înțeleg. De-a lungul anilor, pe măsură ce tehnologia s-a dezvoltat, am utilizat de multe ori un reportofon atunci când întrevederile noastre erau mai formale sau implicau și alte persoane.

În niciuna dintre conversații nu am reprezentat nicio publicație și nici nu am avut un scop jurnalistic. Dalai Lama a fost „gurul" meu, iar eu, un „chela" nevrednic — ca să folosesc termenii tradiționali sanscriți. Utilizez aceste cuvinte pentru a confirma, în special în contextul acestei cărți, intensitatea angajamentului meu față de relația noastră și pentru a celebra generozitatea spiritului său, pentru că mi-a acordat o parte din timpul, învățămintele și înțelepciunea sa.

Știu că Dalai Lama nu ar fi de acord cu atitudinea mea lipsită de critică, dar ar aproba obligația mea de a recunoaște adevărul față de mine și față de ceilalți. În spiritul vechii tradiții budiste, Dalai Lama m-a îndemnat de multe ori să nu accept o filosofie sau un maestru doar în baza credinței necritice, oarbe și a abandonării. Deși acestea ar putea fi de multe ori utile într-un context spiritual, trebuie juxtapuse raționamentului și logicii. Astfel, Sfinția Sa ne roagă să îl judecăm la fel cum judecăm toate celelalte lucruri. Ne-ar ruga, la fel cum fac și eu, să judecăm la fel și această carte.

De obicei, în timpul „audiențelor" personale nu mai era nimeni prezent, astfel încât conversațiile noastre erau și mai intense și mai intime. Folosesc în mod deliberat cuvântul „conversații" deoarece Sfinția Sa este profund interesat de interlocutorul său; de fapt, este interesat de viața de zi cu zi și de necazurile tuturor oamenilor. Faptul că și-a făcut timp și a avut curiozitatea reală ca să asculte lungul meu șir de întrebări

și să răspundă la ele reprezintă două dintre calitățile sale remarcabile de empatie, răbdare și compasiune. Mă grăbesc să îl asigur pe cititor că am făcut tot ceea ce mi-a stat în putință pentru a mă scoate din text. Mi-am luat de asemenea libertatea de a reorganiza materialul în încercarea de a asigura o exprimare cât mai coerentă și mai structurată a ideilor pe care creierul meu incoerent n-ar fi reușit să o înfăptuiască pe durata conversațiilor.

Spontaneitatea lui Dalai Lama se reflectă în maniera sa de a vorbi. În timp ce vorbește, cuvintele sale vin din profunzimea cunoștințelor personale, opiniilor și experienței pe care le-a acumulat în timpul vieții. Se concentrează mai mult asupra integrității și clarității modului în care comunică decât asupra construcțiilor gramaticale fluente. Foarte rar se bazează pe o ordine programată a cuvintelor sau propozițiilor din memorie, chiar și atunci când răspunde la întrebări ce i-au fost adresate de mii de ori. Fiecare propoziție este o nouă descoperire personală pentru el, un semn de respect față de interlocutor.

Sfinția Sa scrie foarte rar în limba engleză. Cărțile și articolele pe care le-a autorizat sunt de obicei traduceri ale învățăturilor sale exprimate verbal sau ale materialelor dictate în tibetană. Engleza sa vorbită necesită în mod inevitabil o redactare substanțială înainte de a fi tipărită. Din cauza diferitelor persoane ce fac acest lucru, inclusiv a diferiților interpreți simultani, nu există niciun stil sau vocabular consecvent ce ar fi sau ar putea fi vreodată elaborat, ceea ce conduce inevitabil la inconsecvențe ce îl pot zăpăci pe cititor, mai ales când apar în cadrul aceleiași cărți. Am încercat să soluționez într-o oarecare măsură aceste probleme, dar nu am reușit în totalitate. Am evitat în special să încerc să modific prea mult acele pasaje, mai ales cele despre dharma, traduse de interpreții Sfinției Sale. Bineînțeles că sunt responsabil pentru orice erori rămase.

În timp ce pregăteam varianta finală pentru a fi publicată, Dalai Lama și-a sărbătorit ziua de naștere, împlinind 73 de ani și aproximativ 50 de ani de exil. Pentru el era doar o altă zi,

dar a rugat comunitatea tibetană și pe cei ce îl celebrează în fiecare zi să facă tot ce le stă în putință pentru a deveni mai buni, pentru a simți cu adevărat compasiune și altruism, să depună eforturi pentru a diminua interesul de „sine" pentru a-i ajuta mai mult pe ceilalți. Acesta, a spus el, ar fi cel mai frumos cadou ce i se poate oferi.

Viitorul Tibetului pare nesigur. Trimișii speciali ai Sfinției Sale s-au întors din nou de la o a șaptea rundă de negocieri eșuate cu chinezii. După triumful continuu al puterii militare și economice a Chinei, idele lui martie 2008 — după mulți ani de deznădejde — au adus bucurie, dar și disperare. Protestele tibetanilor larg răspândite în China, în ciuda faptului că au fost înăbușite de guvernul său orwellian, împreună cu demonstrațiile împotriva torței olimpice de fiecare dată când era purtată prin lumea liberă ne reamintesc că problema legată de Tibet este încă prezentă. Și este o implorare la adresa conștiinței noastre colective să ne opunem încăpățânării și intimidărilor din partea chinezilor. În mod ironic, au trebuit să apară imagini ale violenței la televiziunile din întreaga lume pentru a ne aduce aminte de puterea unică a unui călugăr budist pacifist. Acesta a menținut vie cauza oamenilor săi, trăind în exil ca musafir al unui guvern străin. A făcut acest lucru crezând cu tărie într-o soluționare nonviolentă, ceea ce reprezintă însăși baza unei tradiții înșelător de simplă, la fel ca și omul.

Inspirat de Mahatma Gandhi, pentru care mijloacele erau mai importante decât scopurile, pentru Dalai Lama mai importantă este motivarea din spatele acțiunilor cuiva (inclusiv violența). El argumentează: „Violența este în mod fundamental un lucru greșit, dar în unele cazuri excepționale, având un motiv altruist, atunci când nu mai există nicio altă alternativă, o persoană poate comite un asemenea act fiind perfect conștientă și asumându-și consecințele personale karmice."

Dalai Lama se roagă ca „vălurile de ignoranță" ce îi acoperă pe chinezi să se ridice și ne roagă pe toți, în special pe acei

tibetani ce sunt victimele opresiunii chineze, să ne rugăm și noi. A dezamăgit zeci de mii de tibetani, mai ales pe cei din generația tânără, refuzând să le susțină protestele violente din Tibet împotriva Chinei, chiar dacă le-a înțeles „frustrarea", și refuzând să le aprobe boicotarea Jocurilor Olimpice, deoarece a crezut că poporul chinez avea dreptul să le găzduiască.

Acest „Buddha în carne și oase" a izbucnit în lacrimi, cuprins de o emoție copleșitoare în timp ce stătea lângă prim-ministrul guvernului său ales în exil, atunci când au apărut primele știri despre reînceperea violențelor în Tibet. Cu toate acestea, ne asigură că, în baza anilor săi de practică și antrenament budist, încă se poate distanța suficient de prezent pentru a dormi bine.

Vorbește mult mai des de iminenta sa retragere, de chestiunile legate de succesiune, de angajamentul său de a se reîncarna sub orice formă, mod sau loc ce îi va da cea mai bună ocazie pentru a servi umanitatea. Fiind călugăr budist, un bodhisattva, această căutare a unei căi de reîncarnare este în centrul aspirației sale. Va mai fi un alt Dalai Lama dacă va fi nevoie. Instituția în sine nu este importantă; vitale sunt viitorul poporului tibetan și păstrarea culturii lui străvechi, ce a alimentat cele mai sofisticate tehnici de antrenare a minții și de căutare a fericirii adevărate. Acestea aparțin tuturor oamenilor.

După ce am predat cartea editorilor, mi s-a reamintit că maeștrii adevărați sunt cei care au curajul de a fi oameni în adevăratul sens al cuvântului, de a-și recunoaște slăbiciunile și conflictele interioare, de a se lupta cu ei înșiși pentru a-și ridica propriile văluri de ignoranță, în timp ce îi îndeamnă și pe alții să facă la fel. Dalai Lama are modestia și încrederea de a întrupa și de a recunoaște, în egală măsură, toate acestea. Conversațiile ne asigură că realizările și drumul său ar putea fi și ale noastre.

Mulțumiri

Fundației pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama

Următoarele conversații au avut loc într-o perioadă de mai bine de douăzeci și cinci de ani, între 1982 și 2008.

Religia în lumea modernă

Sfinția Ta, cât de importantă este religia în lumea modernă? Chiar avem nevoie de ea?

Influența religiei este în principal la nivel individual. Indiferent de credința sau filosofia de viață a unei persoane, transformarea are loc în interior, ceea ce, într-un fel, ar trebui să ne dea speranță. Din punct de vedere material, mulți și-au pierdut speranța. Cu toate acestea, la un nivel mai profund, credința va susține speranța. Speranța este unul dintre factorii ce contribuie în prezent la religie. În momentul în care cineva își pierde speranța, atunci acea persoană înnebunește, comite acte de violență, are un comportament distructiv sau, în cel mai rău caz, se sinucide.

Societatea este formată din indivizi. Există din ce în ce mai multă nebunie în societatea actuală din cauza persoanelor ce și-au pierdut speranța și au un comportament negativ. Dacă numărul acestora va crește, întreaga societate va avea de suferit. Dacă vom aplica și vom înțelege tradițiile religioase în mod corect, indivizii vor avea de câștigat și, astfel, și societatea în întregime.

Din păcate, în prezent religiile se axează prea mult pe formalități și ritualuri, acestea fiind uneori învechite și de cele mai multe ori restrictive. Ce ar trebui să facem acum ar fi să descoperim esența a ceea ce este cu adevărat important în viața noastră de zi cu zi și să o corelăm cu mesajele religioase relevante, sfaturile și inspirația.

Cred că un factor important în cadrul religiei este „frica de Dumnezeu". Chiar dacă individul crede că are puteri și abilități particulare, credința în Dumnezeu asigură o oarecare disciplină. Multe țări se confruntă în prezent cu crize morale, iar numărul infracțiunilor este în creștere. Puterile disciplinatorii ale societății cuprind metode convenționale de a controla infracționalitatea, dar delincvenții au descoperit căi mult mai sofisticate de a scăpa nepedepsiți. Deci, fără autodisciplină, fără un anumit grad de conștientizare a spiritului și fără un sentiment de responsabilitate, controlul va fi extrem de dificil. Astfel, diferitele tradiții religioase au un rol important și eficient.

Care credeți că ar fi mesajul esențial al religiei?

Cred că marile religii ne propovăduiesc să avem mai multă compasiune. Toate religiile transmit mesaje de dragoste, milă și iertare, iar din iertare rezultă toleranța și înțelegerea importanței drepturilor și opiniilor altei persoane, ceea ce constituie baza armoniei. Poate că la un nivel mai profund, opiniile noastre se transformă datorită tradițiilor religioase. Religia ne învață unele lucruri evidente, dar există unele înțelesuri, forțe și influențe mai profunde ce ne deschid perspectiva asupra vieții. De exemplu, dacă o persoană trebuie să îndure durere și suferință, experiența sau înțelegerea religioasă îi va oferi un sens mai profund situației respective și va contribui la diminuarea zbuciumului la nivel mental, a anxietății sau a durerii suportate.

De exemplu, budiștii cred în legea karmică, legea cauzalității, și astfel ei știu că indiferent de ce se întâmplă în viața lor, acest lucru se datorează unei acțiuni din trecut sau karmei. În final, ei știu că trebuie să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, ceea ce diminuează frustrarea mentală și anxietatea.

Chiar dacă toate religiile au același scop, există idei și zone diferite de interes. Ca o persoană implicată în dialogul interreligios, cum ați defini punctul comun sau baza pentru atingerea armoniei între diferite religii?

Deși toate religiile din această lume propovăduiesc dragostea și compasiunea, nu ar fi corect să spunem că toate au același obiectiv sau aceleași credințe; există diferențe importante. De exemplu, unele religii cred în Creator, în timp ce altele nu cred — ceea ce reprezintă o diferență fundamentală.

Sunt diferențe cruciale între abordările filosofice ale religiilor din lume. De ce s-au dezvoltat aceste filosofii diferite? Cred că există un anumit scop pentru aceste opinii multiple. Oamenii au multe înclinații diferite, și o singură filosofie pur și simplu nu le poate satisface pe toate. Astfel, marii maeștri din vechime au fost nevoiți să conceapă diferite filosofii și tradiții.

De exemplu, unora le place mâncarea maltificată, altora nu. Spiritualitatea este hrana minții, iar diferitele religii sunt necesare pentru diferitele înclinații spirituale. Unora le convine filosofia referitoare la faptul că omul nu are nicio valoare, iar Creatorul este cel mai important. Dacă totul stă în mâinile Creatorului, atunci nu ar trebui să facem nimic împotriva dorințelor Creatorului. Dacă oamenii acționează conform acestui principiu, acest lucru le dă o oarecare satisfacție mentală și stabilitate morală. Sunt alte persoane ce abordează filosofia din perspectiva logicii. Aceștia au o anumită independență sau o oarecare putere. Dacă li se explică faptul că nu stă totul în mâinile Atotputernicului Creator, ci lucrurile depind de ei, atunci se schimbă totul.

Chiar dacă există filosofii diferite, esența lor este de a domoli și disciplina mintea și de a încălzi inima. Din păcate, în prezent, sunt prea multe conflicte, dezbinări și vărsare de sânge în numele religiei.

Pe când trăiam în Tibet, nu aveam niciun fel de contact cu alte tradiții religioase. Pe vremea aceea, gândirea mea era

diferită. În prezent, ca urmare a ocaziilor pe care le-am avut de a întâlni oameni cu diferite tradiții religioase, sunt total convins că toți avem același potențial de a deveni ființe umane bune. Mi s-au deschis ochii după ce am vorbit cu persoane importante, cum ar fi regretatul Thomas Merchant, Maica Tereza și mulți alții. Am făcut schimb de experiențe spirituale profunde și mi-am dat seama că este important să ne aliem și să colaborăm îndeaproape.

În calitate de laureat al Premiului Nobel, a cărui contribuție la anticlericalism este în special lăudată, care este mesajul dumneavoastră referitor la pluralismul religios?

În India există multe tradiții diferite de gândire și filosofie, incluzând tradițiile altor culturi. India este ca un supermarket cu multe tradiții religioase și cred că acesta este unul din lucrurile frumoase legate de această țară. Datorită acestei realități, ahimsa religioasă a devenit o parte din tradiția indiană. Prin aceasta, India dă un exemplu lumii întregi. Oamenii pot locui împreună ca frați și surori în ciuda diferitelor credințe religioase. Astfel, lumea devine mai mică și foarte interdependentă. În trecut, națiunile și continentele erau mai mult sau mai puțin izolate. Conceptul referitor la un singur adevăr, o singură religie era foarte important pe atunci. Dar în prezent, situația este diferită. Pluralismul credințelor religioase este necesar și relevant în lumea actuală.

În calitate de budist, este extrem de important pentru mine să cred că budismul este adevărata religie sau unicul adevăr. Este la fel de important pentru un creștin să creadă că creștinismul este religia adevărată pentru el și pentru ceilalți. Dar cum putem soluționa contradicția referitoare la faptul că există o legătură între diferitele adevăruri și tradiții?

În realitate, nu există nicio contradicție. Cu toate acestea, în raport cu societatea și masele, existența mai multor adevăruri și tradiții este relevantă. Sunt budist și cred că budismul este cel mai bun, ceea ce nu înseamnă că religia oricăruia

dintre frații mei, fie că este hindus, creștin, musulman sau evreu, are o validitate mai mică. Urmăm religia care ni se potrivește.

În prezent avem ocazia de a intra în contact direct cu diferite tradiții, ceea ce ne ajută să dezvoltăm ideea de pluralism și să apreciem valorile și sanctitatea altor obiceiuri. Am învățat multe lucruri valoroase din alte tradiții. În mod similar, unii dintre prietenii mei sunt de asemenea nerăbdători să învețe din tradiția budistă. Aceasta este calea normală de a ne îmbogăți propria tradiție și de a simți respect și admirație reciprocă. Cred că este o bază solidă pentru atingerea armoniei religioase.

Care este opinia budistă referitor la convertirea unei persoane la o altă credință? În prezent, în special în Occident, există multe persoane de diferite credințe ce s-au arătat interesate de budism. Ce sfat le-ați da?

Convertirea este greșită atunci când nu oferă alternative și se face forțat. Convertirea voluntară apare atunci când o persoană face o alegere conform înclinației sale spirituale, ceea ce mi se pare acceptabil. Uneori, în urma schimbării religiei rezultă dezastru și confuzie; de aceea, poate că este mai sigur și mai normal ca oamenii să se implice în propriile tradiții culturale.

Sfatul meu pentru cei ce doresc să se convertească: în primul rând, dacă cineva vrea să urmeze o credință, ar fi mai bine să-și urmeze propriile valori tradiționale sau propria religie. Unii occidentali ce își schimbă religia brusc, fără o analiză corectă și atentă, ajung într-o stare de confuzie. În cazul în care ajungeți la concluzia că abordarea sau calea budistă este mai eficientă și logică, gândiți-vă bine. Merită să reflectați și să analizați. În final, dacă credeți totuși că se potrivește mai bine cu înclinația voastră spirituală, atunci e în regulă. O persoană are dreptul de a adopta o nouă religie.

Și pentru a devia un pic de la subiect, atunci când o persoană își schimbă religia în care a fost născută, există tendința de a critica religia inițială pentru a-și justifica decizia, ceea ce este extrem de greșit. Acest lucru trebuie evitat. Budismul ar putea fi mai potrivit pentru mulți, dar asta nu înseamnă că celelalte milioane de oameni nu au valori. Acele milioane de oameni beneficiază de pe urma religiilor lor.

Unii practicanți ai budismului au așteptări mult prea mari, poate datorită faptului că unii maeștri le spun că pot ajunge la starea de iluminare* în trei ani. Un asemenea tip de învățătură este doar simplă propagandă — nu puteți obține realizarea spirituală cea mai înaltă într-o perioadă atât de scurtă, cu excepția cazurilor extraordinare. Este greșit să aveți prea multe așteptări la început. Eu însumi mă gândesc la eonii nelimitați ce mi-au dat putere interioară. O perioadă de o sută de ani de viață nu înseamnă nimic.

Unii adepți adoptă o singură practică fără a înțelege întreg sistemul budist. Transformarea minții noastre nu poate fi realizată doar printr-un singur efort sau o singură practică. Mintea noastră este foarte slabă și în același timp foarte puternică și, mai ales, foarte sofisticată. Atunci când vă concentrați mai mult pe învățat, s-ar putea să ajungeți să vă mândriți. Dacă vă veți concentra mai puțin pe mândrie, uneori vă veți pierde încrederea în sine. Dacă veți avea prea multă încredere în sine, atunci urmează și mândria. Mintea este foarte sofisticată, deci și antidotul este sofisticat. Gândiți-vă la nestatornicie, la eoni, la natura lui Buddha, la realitatea crudă a vacuității și la potențialul mental. Gândiți-vă din mai multe puncte de vedere și adoptați diferite metode pentru situații diferite. Aceasta este calea de a ne modela sau schimba mintea. Durează. Din acest motiv este extrem de important să cunoașteți structura de bază a practicii budiste. Acesta este sfatul sau sugestia mea.

* În original, *Buddhahood*: starea de Buddha (*n. red.*).

Cum poate cineva să discearnă care este cea mai bună practică? De exemplu, practicile budiste depind în mare parte de logică, gândire și minte. Cu toate acestea, atunci când o persoană se confruntă cu experiențe „extraordinare" s-ar putea să ajungă la o contradicție între categorii pe care să le respingă pe motiv că sunt „ilogice".

Cred că pentru început ar trebui să vă gândiți la diferitele motive sau diferitele metode pe care le considerați a fi cele mai eficiente. Aceasta este singura cale de a judeca. Apoi, într-o etapă superioară, cred că prin intermediul viselor sau uneori prin diferite tipuri de experiențe neobișnuite, puteți cerceta diferite căi.

Pentru a da o explicație din tantra: putem deduce anumite experiențe din nivelele brute ale minții noastre și altele, din nivelele subtile. În timpul somnului, în starea de visare, conștiința noastră ajunge la un nivel mai subtil decât în starea de veghe, ceea ce ne dă ocazia de a arunca o privire asupra anumitor experiențe, lucru ce nu ar fi posibil în timpul stării de veghe când mintea este activă la nivelele brute. Din această cauză, o persoană se poate implica cu adevărat în anumite cercetări în timpul stării de somn. Astfel, acea persoană poate spune de asemenea că anumite lucruri există, lucruri pe care cineva le poate înțelege doar prin intermediul experiențelor neobișnuite sau al experiențelor în somn.

După cum am spus mai devreme, toate religiile importante au un singur scop — de a crea oameni buni. Din acest punct de vedere, toate religiile sunt la fel. În afară de asta, există diferențe între variatele tradiții spirituale. Un grup, de exemplu, creștinii, cred că oamenii ajung în final în Rai. Totuși, budismul, jainismul și unele vechi tradiții indiene acceptă nirvana, moksa. În cadrul budismului, există diferite definiții și interpretări ale conceptului de moksa.

Ideea principală este că sunt diferențe între sistemele ce acceptă existența nirvanei și a moksa. Chiar și între budiști există diferențe în explicațiile referitoare la nirvana. Budiștii

explică nirvana ca dispariția totală a tuturor iluziilor, o minte fără iluzii. Cu toate acestea, dacă am fi întrebați dacă există sau nu alte sisteme în care o asemenea stare poate fi obținută, răspunsul ar trebui să fie nu. În mod similar, dacă budiștii ar fi întrebați dacă există o practică budistă prin care putem ajunge în Rai — așa cum ajung creștinii — răspunsul ar fi din nou nu.

Trebuie aplicat un sistem complet de metode pentru a obține starea de nirvana în modul explicat de budism. Sunt multe persoane care nu sunt interesate să practice această cale. Există multe persoane mai interesate de credință decât de rațiune.

Ar fi corect să spunem că pentru persoanele mai interesate de gândirea logică și cercetare, budismul este calea desăvârșită, ideală?

Sunt de acord. Totuși, întrebarea ta implică faptul că învățătura budistă arată calea într-un mod exclusiv logic, dar dacă vom analiza, s-ar putea să nu fie evident chiar de la început.

Există nivele diferite ale experienței și percepției directe asupra adevărului total și relativ, nivele ce pot fi atinse prin practici de meditație intensă și yoga. În timpul etapelor inițiale, putem înțelege astfel de experiențe doar prin logică și raționament. Nu le putem trăi direct. De exemplu, sunt foarte puțini oameni ce au această înțelegere profundă, nuanțată și directă a diferitelor nivele de adevăr.

Există trei tipuri de fenomene, unele sunt evidente, unele sunt parțial ascunse, iar altele sunt total ascunse. De exemplu, dacă întrebăm cum s-a născut această carte, explicația normală este că a fost produsă de cauze și condiții. Dacă ne întrebăm de ce s-a născut datorită acestor cauze și care este modul în care sunt incluse toate aceste condiții și cauze, în cele din urmă, ca să divagăm și mai mult, vom ajunge la momentul în care va trebui să spunem că a fost posibilă datorită karmei persoanei ce are legătură cu această carte. Dacă vom cerceta și

mai mult cu scopul de a explica existența cărții, s-ar putea să fim nevoiți să ne întoarcem în trecut până la teoria Big Bang-ului — începutul universului.

Continuitatea materiei, chiar a materiei simple, ne întoarce la etapa anterioară, apoi la o etapă anterioară etapei respective, până la începutul întregului cosmos. Apare următoarea întrebare: care este motivul creării tuturor acestor lucruri? Răspunsul este fie Dumnezeu, fie o altă forță diferită. Dacă răspunsul este Dumnezeu Creatorul, s-ar putea să rezolvăm o problemă dar vom crea altele, și mai multe întrebări. Nu există niciun început; universul este nesfârșit datorită ființelor simțitoare, datorită continuității conștiinței. Aceasta este explicația budistă. S-ar putea să nu răspundă tuturor întrebărilor, dar răspunde la unele. Această teorie oferă unele răspunsuri satisfăcătoare ce pot fi stabilite prin raționament.

De exemplu, anumite lucruri nu pot fi dovedite și, astfel, trebuie să ne bazăm pe declarațiile unei a treia persoane. Știm că avem o anumită vârstă, dar nu știm acest lucru din propria experiență și nici nu putem dovedi prin raționament. Trebuie să credem ceea ce ne spun mamele noastre. Avem încredere în mamele noastre deoarece nu există niciun motiv pentru care ne-ar minți. Atunci când ajungem să întâlnim o persoană în care avem încredere totală, putem accepta declarațiile sale. Ceea ce înseamnă raționament sau credință este înțelegerea consecințelor anumitor acțiuni, înțelegere acumulată într-o perioadă determinată de timp.

Dacă avem de gând să avem încredere în percepțiile directe ale unui Buddha, trebuie să fim convinși că Buddha este lipsit de ignoranță și obscurantism. Ajungem la concluzia că nu are niciun motiv să ne mintă, iar declarațiile sale nu sunt inconsecvente și contradictorii. Atunci când sunt îndeplinite aceste condiții, avem încredere în el și îi suntem credincioși.

BUDISM

Sfinția Voastră, budismul este o comoară ce a călătorit din India în Tibet. Tibetul a păstrat-o și acum dumneavoastră o scoateți la lumină și o oferiți nu doar indienilor, ci lumii întregi. Care este caracteristica ce diferențiază budismul de alte școli spirituale?

Învățăturile lui Buddha Shakyamuni pot fi împărțite în două categorii: viziune și comportament. Comportamentul propovăduit de Buddha este comportamentul bazat pe ahimsa, nonviolență — a nu face rău. Practica de a nu face rău celorlalți poate fi împărțită la rândul ei în două: prima, a ne abține de a face rău celorlalți și a doua, să le facem bine și să facem totul pentru binele lor.

Acest comportament pacifist își are rădăcina în existența lui Buddha. Dacă cineva face rău altor persoane, atunci acționează împotriva dorințelor lui Buddha, dar motivul adoptării unui comportament pacifist trebuie explicat din punctul de vedere al înălțării interdependente, ceea ce stă în centrul învățăturilor budismului.

Se spune că suferințele nedorite și fericirea la care visăm și pe care o prețuim sunt rezultatele unor cauze simple. În plus, nu există niciun Creator. Creatorul final este propria minte. Mintea este pură și bună în mod intrinsec. Având o motivație bună, acțiunile verbale și fizice dictate de minte sunt bune și dau rezultate bune, plăcute și benefice. Pe de altă parte, atunci când mintea nu este îmblânzită sau devine iritabilă, comitem acțiuni verbale și fizice dure, care prin natura lor deranjează

sau rănesc pe ceilalți, iar rezultatul este neplăcut și dureros. În final, totul are legătură cu propria minte. Nu putem da vina pe alții pentru suferința noastră; putem doar să dăm vina pe noi înșine. Responsabilitatea stă în mâinile noastre. Astfel, budiștii cred în autocreație; nu există un Dumnezeu sau un Creator Atotputernic.

Din punctul de vedere al nonviolenței și compasiunii, toate religiile ne învață să fim oameni buni, să avem motivații bune și un caracter bun. Din acest punct de vedere, toate religiile sunt de acord, nu-i așa? Doar abordările sunt diferite. Unele religii propovăduiesc existența lui Dumnezeu — Dumnezeu Creatorul, noi, cei creați. În final, toate depind de Dumnezeu. Dacă acționăm conform dorințelor lui Dumnezeu, vom obține fericirea permanentă. Scopul tuturor religiilor este mai mult sau mai puțin același — să aducă beneficii întregii umanități, iar realizarea acestui lucru este extrem de importantă.

Budismul este în esența sa un sistem de practică și evoluție personală. Există noțiunea de „bodhisattva" pe care o reprezentați. Simbolizați ideea de budism implicat mai mult în problemele și fenomenele sociale, nu doar ideea de fericire personală. Cum poate fi aplicat în realitatea socială un sistem filosofic centrat în principal pe transformarea personală?

În primul rând, n-am spus niciodată că sunt un bodhisattva. Sunt doar un om ce își dorește foarte mult să devină un bodhisattva. Dar budismul a fost dintotdeauna implicat în societate. Conceptele de dana (generozitate) și shila (disciplină etică) implică această preocupare față de societate. Calea Mahayana reprezintă profunda implicare în societate. Dana înseamnă a dărui celorlalți. Cele trei practici ale shila — abținerea de la o acțiune dăunătoare; cultivarea, protejarea și creșterea virtuții; ajutarea și binele făcut ființelor vii — sunt legate între ele fără a neglija perfecționarea proprie a unei persoane.

I-am admirat întotdeauna pe frații și surorile noastre creștini ce sunt devotați lui Dumnezeu și în același timp sunt implicați profund în serviciile sociale, în special în domeniul educației și sănătății.

Sfinția Voastră, vă rog să rezumați pentru un începător în budism învățăturile lui Buddha și cele Patru Adevăruri Nobile.

Buddha ne vorbește de două grupuri ale cauzei și efectului. Primul grup este cel al cauzei și al efectului deziluziilor. De exemplu, dacă o cauză este o acțiune rea, rezultatul este suferința. Cel de-al doilea grup este cel al cauzei și efectului echivalent fenomenelor pure, mai exact, o cauză virtuoasă și fericirea rezultată.

Primul Adevăr este adevărul suferinței, împărțit în trei tipuri de suferință. În primul rând, suferința suferinței simțite și de oameni, și de animale. În al doilea rând, suferința schimbării, cum ar fi suferința cauzată de foame și sete. Mâncăm și bem pentru a elimina această suferință, dar dacă am mânca și am bea fără încetare, acest lucru ar crea alte suferințe. Acest tip de suferință este suferință simțită în mod evident de așa-numitele țări dezvoltate. Atunci când oamenii își iau ceva nou — un aparat foto, un televizor, o mașină nouă —, sunt foarte fericiți. Dar în foarte scurt timp, fericirea se diminuează și încep să fie preocupați de alte obiecte. Le dau la o parte pe cele obținute și își doresc altele. Am denumit această suferință suferința schimbării. Cel de-al treilea tip de suferință este suferința condiționării. Principala cauză este forma noastră fizică, produsul propriilor acțiuni contaminate și deziluzii. Acțiunile și deziluziile noastre, precum și forma noastră actuală au determinat renașterea noastră.

Eliberarea din primele două categorii de suferință nu este ceea ce se înțelege prin nirvana sau eliberare. Dacă stăm așezați confortabil, ne-am eliberat de prima suferință, suferința suferinței. Dar suntem de fapt afectați de cel de-al doilea tip de suferință, suferința schimbării. Există persoane care, prin puterea

samatei lor și prin meditația vipasyana, sunt capabile să treacă peste experiența tipului brut de suferință și fericire și să rămână într-o stare mentală neutră. Aceștia sunt eliberați de primele două tipuri de suferință. În momentul în care aceste persoane se eliberează și de cel de-al treilea tip de suferință, de cea a agregatelor*, produsul acțiunilor contaminate și al deziluziilor, atunci obțin nirvana. Acestea sunt cele trei categorii de suferință din cadrul Primului Adevăr Nobil, adevărul suferinței.

Pentru a găsi calea de a ne elibera de suferință, trebuie să eliminăm mai întâi cauzele suferinței. Aceste cauze sunt în interiorul nostru. Cea de-a doua etapă este analizarea cauzei suferinței, ceea ce reprezintă Al Doilea Adevăr Nobil, adevărul referitor la cauza suferinței. Acest Adevăr ne spune că toată fericirea și suferința noastră sunt cauzate de propriile acțiuni, de karma, factorul ce determină motivarea unei acțiuni.

Al Treilea Adevăr Nobil este adevărul referitor la încetarea suferinței. Modalitățile de a realiza acest lucru reprezintă calea spre încetarea suferinței, ceea ce reprezintă cel de-al Patrulea Adevăr Nobil. Dar înainte de a porni pe această cale, trebuie să vă gândiți foarte atent dacă suferința poate fi eliminată sau nu.

Care este filosofia fundamentală și principiul budismului tibetan?

Religia cunoscută sub numele de budism a fost propovăduită de Buddha Shakyamuni. Există două școli principale în cadrul budismului: Mahayana, Marele Vehicul, și Hinayana, Micul Vehicul. Buddha Shakyamuni a propus Școala Hinayana pentru învățăturile publice și așa a rămas stabilit. Din motive evidente și specifice, învățăturile Mahayana erau oferite doar unui grup restrâns de persoane. Învățăturile Mahayana

* Budismul concepe individul ca pe o combinație de energii repartizate în cinci „agregate" (*Skandha*): materia, senzațiile, percepțiile, mentalul, conștiința. Individul este, astfel, combinația celor cinci agregate, nepermanente și în continuă schimbare (*n. red.*).

nu doar explică tehnicile de antrenare a minții, ci și tehnicile pentru penetrarea punctelor vitale ale corpului, acestea din urmă fiind bazate pe corpul fizic, iar această parte a învățăturilor este denumită Tantrayana.

Există două modalități de a preda Buddha dharma. O modalitate este prin intermediul unui guru ce îi învață pe discipolii săi; în unele cazuri, există unele rugăciuni înainte de a începe predarea. Cealaltă modalitate, la fel ca și cea menționată, este reprezentată de o discuție total informală, nu neapărat între guru și discipol.

Să luăm exemplul meu. Am făcut jurămintele bhikshu (călugăr cerșetor), conform Vinaya Sutra, pe care se bazează viața mea de zi cu zi. Trăiesc ca un călugăr. În tradiția noastră, călugării complet hirotonisiți respectă 253 de reguli. Trebuie să respectăm aceste reguli. Practica mea zilnică pentru dezvoltarea stării de bodhicitta, ce se bazează pe karuna și maitri, reprezintă exersarea învățăturilor Mahayana, deci este practica principală. De asemenea, respect în fiecare zi Vinaya Sutra — esența învățăturilor Hinayana, inclusiv o oarecare practică a samata și vipasyana. În plus, în timpul practicii bodhicitta, exersez cele șase paramitas cât de des pot. Practic și yoga divină cu mandale, sub diferite forme.

Astfel, o persoană — întotdeauna în același loc și la aceeași oră — trebuie să practice aceste trei învățături simultan. Budismul, în cadrul căruia toate cele trei școli sunt desăvârșite, a fost păstrat de comunitatea tibetană. Deci, practica esenței acestor trei învățături de către aceeași persoană este o caracteristică unică a budismului tibetan.

Cum ați rezuma diferența fundamentală dintre cele două școli principale sau vehicule ale budismului, așa cum sunt denumite — Mahayana și Hinayana?

Conform tradiției școlii Vaibhasika — o școală Hinayana — bunul nostru Maestru Buddha Shakyamuni a fost un om obișnuit la început. A cultivat atitudinea altruistă legată de

bodhicitta, s-a implicat în practicarea căii și în final a atins iluminarea. Dacă în Școala Mahayana s-a acceptat faptul că Buddha Shakyamuni a fost un om obișnuit înainte de a atinge iluminarea în timpul vieții respective, ar trebui să existe unele neconcordanțe.

În scrierile Școlii Hinayana, sunt menționate unele diferențe între Maestrul Buddha și sravaka și pratyekabuddhas referitoare la abandonarea deziluziilor, realizărilor și la „încetări". Deși se vorbește despre diferențele între realizări, abandonări și încetări, acestea explică doar un singur tip de practică prin intermediul căreia se atinge starea de iluminare. Este dificil să o asociem cu o singură cauză, deoarece o persoană poate obține două rezultate diferite. Deși unii ar putea spune că anumite diferențe se pot întâmpla din cauza perioadei mari de timp petrecute în practicarea căii, acest lucru nu explică marile diferențe între realizările lui Buddha și arhați. Deoarece calea diferită a Școlii Hinayana nu poate explica singură marile diferențe între iluminarea atinsă de Buddha și cea atinsă de arhați, de aici rezultă că există o altă tehnică, superioară căii Hinayana.

În orice caz, conform explicațiilor ambelor școli, Mahayana și Hinayana, Buddha Shakyamuni a învârtit Roata Dharmei pentru prima dată prin intermediul învățăturilor celor Patru Adevăruri Nobile și astfel s-a dat o explicație pentru învățăturile lui Buddha în baza celor Patru Adevăruri Nobile.

Budismul pune accentul și pe metodă, și pe înțelepciune. Înțelepciunea erudită poate fi obținută prin studierea vieților maeștrilor. Dar metoda este mai complicată. S-ar putea să știu că este utilă compasiunea, dar este dificil să realizez transformarea. Ce practici ar trebui să urmeze oamenii, care nu sunt budiști oficiali, pentru a obține transformarea?

Dacă motivarea principală a tuturor activităților umane este compasiunea, atunci toate activitățile se umanizează. În lipsa

compasiunii, activitățile noastre devin mult prea mecanice. Dacă activitatea noastră în orice domeniu — educație, economie, tehnologie, cercetare științifică — este motivată de o compasiune sinceră, nu doar de cât profit putem scoate sau de beneficiile temporare, ceilalți vor avea de câștigat. Astfel, activitățile noastre zilnice devin acțiunile unui bodhisattva.

În budism, nirvana, eliberarea de toate suferințele, reprezintă etapa finală, dar puțini ajung atât de departe. În schimb, milioane de persoane experimentează samsara în calitate de capi de familie și duc o viață în care unele lucruri pot fi controlate, dar marea majoritate nu — rădăcina tulburării minții moderne. Care este sfatul dumneavoastră pentru un om obișnuit, cap de familie?

De mare ajutor sunt cunoașterea sau un grad de înțelegere, o realizare a naturii samsarei, a naturii vieții omenești este de mare ajutor. Când ne confruntăm cu propriile probleme sau cu problemele celorlalți, începem să înțelegem că acele probleme se datorează naturii fundamentale a samsarei. Când se întâmplă lucruri obișnuite, le considerăm normale. Când se întâmplă ceva neobișnuit, mintea se tulbură mult mai ușor. Dacă noi considerăm că aceste probleme sunt normale, atunci avem mai puține resentimente pe moment. În același timp, ne dorim să atingem nirvana tocmai datorită existenței acestor probleme. Însă știți că atingerea nirvanei nu este un lucru ușor și, ținând cont de asta, problemele voastre par mai neînsemnate.

Fiecare acțiune umană, fie bună sau rea, are la bază o motivație. Uneori o acțiune pare a fi dură și negativă, dar motivația este pură, sinceră și deschisă. Uneori ne confruntăm cu circumstanțe ce ne fac să fim nervoși sau frustrați. În momentul în care am obținut o oarecare înțelegere a samsarei, putem controla sau cel puțin minimaliza gândul negativ în circumstanțe similare. Ca urmare, mintea noastră nu-și va mai pierde liniștea. Dacă avem o înțelegere corectă a căii,

acest lucru va servi ca fundal, ajutându-ne să facem față dificultăților de zi cu zi.

Comparativ cu un călugăr, un cap de familie are mai mult de lucru. Trebuie să aibă grijă de soț sau de soție, de copii, iar atunci când are nepoți apar și mai multe persoane de care să aibă grijă. Prin aceasta se face o legătură cu ceva important — în acest caz motivarea este cea mai importantă. În viața de zi cu zi, uneori trebuie să rostiți cuvinte dure sau să acționați ferm în beneficiul sau pentru a vă proteja familia — în acest caz motivarea este cheia. Aceeași acțiune sau o acțiune și mai dură realizată în baza unei motivări sincere și bune este sinceră și bună. De exemplu, un dușman vrea să rănească sau să omoare doi oameni. Ambii au aceeași reacție de apărare, dar unul reacționează dintr-o motivare egoistă, simțind o ură profundă față de dușman. Cealaltă persoană are aceeași reacție de apărare, dar dintr-o motivare diferită: „Dacă îl las să mă omoare sau să facă ce dorește, mă va răni, dar rezultatul final este că va comite un păcat și va suferi." Temporar, acesta s-ar putea simți satisfăcut, dar în final va suferi, nu-i așa? Dacă reacționează pentru a-l salva pe dușman de la a comite un păcat, aceeași acțiune este foarte diferită deoarece rezultă dintr-o motivare complet diferită.

De exemplu, atunci când chinezii au invadat Tibetul, am încercat să îi împiedicăm. Motivarea noastră era un respect sincer față de chinezi ca oameni, deoarece sunt la fel ca noi și își doresc fericirea, nu suferința, dar în același timp am luat unele măsuri pentru a ne proteja cu scopul de a-i opri pe chinezi să comită fărădelegi, fără a pierde din vedere compasiunea și respectul.

Uneori budiștii, chiar și cei ca mine, care practică pentru a deveni bodhisattvas, neglijează practicarea ajutorării și slujirii celorlalți. Scripturile menționează clar dăruirea propriului corp, propriilor organe; astfel, implicarea în slujirea societății ar trebui să fie preocuparea principală.

În opinia dumneavoastră, cât de ușor sau de greu este pentru un aspirant să atingă starea de nirvana?

Mai întâi trebuie să acumulați cunoștințe despre natura samsarei și natura nirvanei, precum și posibilitatea și metodele de a atinge nirvana, deși așa ceva este dificil în prezent. Haideți să luăm cazul meu. În situația mea, este greu să fac anumite practici cum ar fi samata. Pentru practica samata trebuie să trăim în izolare completă, într-un loc îndepărtat, timp de cel puțin câțiva ani, altfel este imposibil să atingem starea de samadhi. În circumstanțele actuale, este imposibil pentru Dalai Lama să practice în acest mod. Fără această calitate, nu există nicio posibilitate de a atinge starea de iluminare în această viață, în special Anuttarayogatantra, pe care o practicăm înainte ca corpul fizic să înceapă să degenereze. Între 30 și 35 de ani, energia fizică începe să scadă. În prezent, Dalai Lama are 73 de ani, deci, din acest punct de vedere, acum este aproape imposibil să atingă acea stare.

Vă rog să ne spuneți o practică uzuală pentru ceva ce ne afectează pe toți în aceeași măsură: circumstanțele nefavorabile.

Atunci când vă confruntați cu circumstanțe nefavorabile, în primul rând păstrați-vă calmul. Nu are niciun sens să fiți neliniștiți sau nervoși. Teoria referitoare la karma și realizarea faptului că toată existența pământeană este destinată suferinței vă va ajuta să vă mențineți calmul. Chiar având cea mai bună judecată, tot ne putem confrunta cu probleme. Cel mai important lucru este să vă mențineți calmul, deoarece doar atunci puteți analiza lucrurile fără emoții sau anxietate.

Judecați cu calm și apoi luați o decizie. Dacă decizia se dovedește a fi greșită, nu regretați. Această atitudine vă poate fi oarecum de ajutor din moment ce nu avem clarviziune...

ROLUL GURULUI

De ce „gurul" are un rol atât de important în tradițiile budistă și hinduistă?

Guru este persoana ce vă îndrumă din întuneric spre lumină.

Este un concept pur religios?

Guru, ca maestru, filosof și ghid, era o persoană extrem de respectată în India străveche. Din punctul de vedere tradiționalist, hindușii, jainiștii și budiștii au acordat multă importanță gurului. De fapt, poziția unui guru este foarte importantă în toate religiile.

Echivalentul tibetan al gurului este „lama"; există vreo diferență între ei? Lama are calificări speciale?

Conotația cuvintelor guru sau lama este cea de multitudine — multitudine de învățături, cunoștințe, calificări și bunătate. Calificarea unui guru se referă în primul rând la cunoștințele și bunătatea sa. În baza acestor calități pereche, voi (discipolii) dezvoltați sentimente de admirație, compasiune, respect, încredere, apropiere și devoțiune față de gurul vostru. La un nivel individual, dezvoltați calitățile pereche de încredere și venerație și un sentiment de apropiere.

De cele mai multe ori, cuvântul lama este înțeles greșit ca însemnând „Buddha în viață", dar conotația este foarte

diferită. În principal, conceptul se referă la faptul că o persoană trebuie să aibă respect față de guru.

În budism, cât de crucial este rolul gurului și care credeți că este relevanța sa în lumea modernă?

Rolul unui maestru spiritual sau al unui maestru este foarte important în rândurile adepților budismului. Atingerea celor Patru Adevăruri Nobile se află în armonie subtilă cu legea naturii ce determină o relație de cauză-efect. La fel cum în lumea exterioară există o relație cauză-efect, există o astfel de relație și în minte.

Altruismul și înțelepciunea sunt calități ale unei minți puternice și pline de compasiune. Din punctul de vedere al budismului, aceste calități sunt o parte esențială a legii cauzalității. Budiștii cred că totul are o cauză. Nicio schimbare dramatică sau transformare a minții nu are loc fără cauze și condiții. Legea cauzalității determină fiecare gând și proces. O condiție cauzală duce la alta și apoi la multe altele. Astfel, la fel cum altruismul (respectul față de alte persoane) are propriile cauze și condiții, există cauze și condiții pentru dezvoltarea înțelepciunii.

Altruismul intrinsec, tendința înnăscută de a respecta alte persoane ca principiu de acțiune și înțelepciune, are propriile cauze și condiții. Acești factori pot fi interni sau externi. Factorul extern este reprezentat de prezența unui maestru sau ghid spiritual, iar factorul intern este reprezentat de cunoștințele acumulate de un individ în această viață prețioasă. Antrenarea minții, practicarea meditației va scoate la iveală aceste calități de altruism și înțelepciune.

Înțelepciunea nu se limitează la niciun tip anumit. Există mai multe tipuri de înțelepciune. Realizarea și înțelegerea conceptului de nestatornicie, referitor la faptul că toate lucrurile din această lume sunt momentane și se vor schimba în timp, este doar un fel de înțelepciune. Conceptul de nestatornicie poate fi descoperit chiar și cu ajutorul instrumentelor

științifice. Dar simpla descoperire nu va fi foarte convingătoare. Pentru o înțelegere mai profundă, o persoană trebuie să considere schimbarea ca fiind un factor și să o înțeleagă ca fiind natura realității, ceea ce va duce la apariția convingerii și la o înțelegere profundă a nestatorniciei. Aceasta este înțelepciunea; se referă la înțelegerea absenței unei existențe independente, cunoscută sub numele de shunya. În acest punct rolul maestrului spiritual sau al gurului este esențial.

Care este procesul de învățare ce îi permite unei persoane să devină maestru spiritual?

Inițial există doar cunoștințele. În timp și printr-un efort constant, cunoștințele devin mai profunde; cu și mai mult efort, o persoană obține o experiență reală referitor la înțelepciunea sa aflată în proces de dezvoltare.

În budism, acestea sunt cunoscute sub numele de înțelepciune acumulată prin ascultare, contemplare sau gândire profundă și meditație. Acestea sunt adevăratele cauze — cunoscute drept cauze principale pentru dezvoltarea acestui tip de înțelepciune.

Există două tipuri fundamentale de condiții. Condiția externă este maestrul, iar condiția internă este un corp sănătos — prețioasa viață umană. Când aceste două condiții colaborează, o persoană trebuie să cultive cauza reală pentru dezvoltarea înțelepciunii, ceea ce arată în mod clar modul în care funcționează relația cauză-efect.

Ceea ce încerc să clarific este că maestrul comunică cunoștințe discipolilor săi, dar nu îl poate înlocui pe discipol. El este doar o persoană ce facilitează această comunicare; toată munca și eforturile trebuie depuse de discipol. În mod similar, budiștii consideră că Buddha este maestrul, singurul ce va ghida și va arăta calea corectă pentru adepții și discipolii săi. Aceste indicații se bazează pe propriile experiențe trecute. Budiștii cred că, inițial, Buddha a fost doar un om obișnuit, la fel ca toți ceilalți, dar cu ajutorul maestrului său a muncit din

greu pentru eoni și doar atunci a devenit Buddha. Astfel, a obținut ceva asemănător unui titlu final pentru a deveni un maestru la cel mai înalt nivel, învățându-ne și pe noi, restul oamenilor, cum să ne antrenăm mintea.

Dacă gurul este lumina ce ne iluminează calea, ați putea să clarificați pentru noi calitățile și calificările unui maestru în budism?

Principala responsabilitate a unui maestru este de a preda, de a arăta calea corectă. Atunci când un discipol rătăcește calea, maestrul ar trebui să poată corecta greșeala discipolului astfel încât acesta să nu continue să meargă pe calea greșită. Un maestru trebuie să aibă și cunoștințe și experiență. Dacă are doar cunoștințe pur intelectuale, nu va putea să corecteze greșelile comise de discipol.

Calificările necesare unui maestru au fost menționate pe larg în textele și scripturile budiste. Scripturile descriu diferitele calificări în funcție de maestru sau de domeniul în care îl ghidează pe discipol. De exemplu, calificările necesare unui maestru de disciplină monahală sau vinaya sunt diferite față de calificările necesare unui maestru de bodhisattvas sau ale unui maestru de tantra.

Calificările necesare unui maestru, dar și unui discipol, sunt descrise clar în cele *Patru Sute de Versete* ale maestrului Aryadeva, Chatushataka. În acest text, Aryadeva explică modul în care maestrul ar trebui să aibă o înțelegere profundă a interesului și capacității mentale ale discipolilor săi. Aryadeva explică de asemenea că maestrul trebuie să aibă o disciplină mentală. De fapt, aceasta este una dintre cele mai importante calificări ale unui maestru. Dacă maestrul nu a reușit să-și disciplineze sau îmblânzească mintea, nu va putea să antreneze mintea discipolilor săi. De exemplu, vinaya specifică diferitele tipuri de acharya sau maeștri, diferitele tipuri de stareți de mănăstire ce trebuie să aibă anumite calificări și, dacă

discipolul are un maestru ce locuiește la mănăstire, acesta trebuie să îndeplinească anumite calificări specifice.

În mod similar, în practica Bodhisattva Pitaka, se predau șase perfecționări celor ce aspiră să devină maeștri. Dacă nu sunt foarte bine familiarizați cu cele șase perfecționări, nu pot preda altor persoane.

Maitreya descrie zece perfecționări în Sutralankara. Prima și cea mai importantă calificare este disciplina. Mintea unui maestru trebuie să fie total disciplinată. Procesul de disciplinare a minții ar trebui să fie de asemenea în concordanță cu textele și scripturile principale. Realizările minore ce pot apărea în urma citirii câtorva texte pur și simplu nu sunt de ajuns. Din cele zece calificări descrise, prima este practica și prezența celor trei precepte, shila, samadhi și prajna.

Shila, primul dintre cele trei precepte, vorbește de prezența disciplinei etice sau moralitate. De exemplu, poate fi vorba de disciplina unui începător, a unui călugăr sau jurămintele unui bodhisattva sau ale unui tantric.

Cel de-al doilea precept vorbește de antrenarea meditației concentrate pe un singur punct sau samadhi. Cel de-al treilea precept, prajna, vorbește de „înțelepciunea ce realizează vacuitatea".

În plus față de existența acestor trei precepte, un maestru trebuie să aibă și mai multe calificări. Referitor la procesul de învățare și cunoștințe, trebuie să fie cu un pas înaintea discipolilor săi și să aibă mai multă experiență decât ei, deoarece maestrul este cel ce le împarte cunoștințele sale pentru a-i ghida. În plus, un maestru trebuie să aibă cunoștințe aprofundate asupra conotației shunyata sau vacuitate.

În final, calificarea unui maestru nu este completă decât dacă simte compasiune față de discipolii săi. Și nu în ultimul rând, trebuie să aibă abilitatea de a explica subiectul pe care îl predă și să aibă o energie și o răbdare nesfârșită pe care să le explice discipolilor săi.

Oricine poate deveni discipol, indiferent de drumul său prin viață sau de statutul său?

Calificările importante ale unui discipol sunt explicate în detaliu în cele *Patru Sute de Versete* ale lui Aryadeva, care specifică faptul că fiecare discipol trebuie să obțină trei calificări. În primul rând, discipolul trebuie să fie imparțial și lipsit de prejudecăți. Dacă este părtinitor sau are prejudecăți, nu poate să mai fie obiectiv. În al doilea rând, discipolul trebuie să fie suficient de inteligent astfel încât să facă diferența dintre bine și rău. Trebuie de asemenea să fie capabil să profite de inteligența minții sale. De exemplu, dacă maestrul îl îndrumă greșit, ar trebui să poată să-și dea seama de acest lucru cu ușurință, nu să continue să-l aprobe. Dacă maestrul său spiritual urmează o cale greșită, contrară învățăturilor fundamentale, discipolul ar trebui să fie capabil să ia poziție, nu să urmeze orbește acea cale. În final, discipolul trebuie să fie un aspirant și să facă un efort continuu de a se reinventa pe sine.

Înainte ca un discipol să se decidă să accepte pe cineva ca maestru, trebuie să cerceteze amănunțit și să afle cât mai multe despre acea persoană. Acest lucru poate fi realizat participând și ascultându-l cum îi învață pe alții, ceea ce este extrem de important deoarece discipolul trebuie să-și respecte maestrul și să aibă o mare admirație față de el, așa cum și maestrul trebuie să simtă compasiune și responsabilitate față de discipolul său. Maestrul și discipolul au o legătură foarte specială. În momentul în care discipolul este sigur că maestrul său are toate calitățile unui maestru bun, poate începe crearea unei relații maestru-discipol.

Relația dintre maestru și discipol trebuie să fie asemănătoare relației dintre un tată și un fiu. În timp ce discipolul trebuie să se simtă apropiat, să îl venereze, să îl respecte și să îl admire pe maestrul său, gurul trebuie să se simtă extrem de responsabil pentru bunăstarea discipolului său.

Cum începe procesul de învățare?

Buddha, maestrul suprem, a predat diferite lecții mai multor discipoli, în funcție de dispoziția lor mentală. Astfel, nu putem lua învățăturile sale literal deoarece vor apărea numeroase contradicții. Într-o situație de acest fel, o persoană va trebui să judece singură și să înțeleagă multitudinea de sensuri ale cuvintelor lui Buddha, apoi să le accepte ca adevărata învățătură budistă definitorie.

Discipolul trebuie să învețe să clasifice nivelele de predare ale lui Buddha ca nivele interpretative de predare. De exemplu, dacă apar unele contradicții în timpul meditației analitice referitor la cuvintele lui Buddha, nu trebuie să le acceptați literal. Chiar dacă Buddha a spus un anumit lucru, trebuie să vă dați seama că era doar un mod de a exprima ceva față de discipolii săi ce aveau dispoziții mentale diferite. Probabil că a predat intenționat lucrul respectiv în acel mod. În studiul budist, trebuie să facem diferența clară între învățăturile maestrului și învățăturile textului. De fapt, însuși Buddha a oferit dreptul adepților săi de a pune sub semnul întrebării învățăturile sale. Buddha a spus că toți înțelepții sau bhikshus trebuie să-i accepte învățăturile doar după ce le-au analizat, nu doar din respect pentru el.

Cu toate acestea, doar ascultând discursul dharma al unui maestru nu înseamnă neapărat că trebuie să-l acceptați ca guru. De exemplu, chiar și în cursul studiilor monastice zilnice în curtea tibetană, discipolii stau împreună cu colegii lor erudiți și dezbat diverse subiecte; prin discuții și dezbateri, aceștia învață multe lucruri unul de la celălalt, ceea ce nu înseamnă că trebuie să-și admire colegii la fel de mult ca pe gurul lor.

Dacă un maestru calificat și un discipol eligibil formează o legătură în această viață, ce se întâmplă dacă unul dintre ei decedează? Mai pot intra în legătură unul cu celălalt?

Dacă discipolul formează o legătură adevărată cu maestrul său în această viață, în timp acel discipol va întâlni un maestru la fel de calificat. Astfel de cazuri devin foarte clare dacă veți citi unele dintre povestirile lui Buddha despre naștere sau povestirile marilor maeștri.

De cele mai multe ori, o persoană începe căutarea unui guru, a unei căi spirituale sau chiar a unui Dumnezeu în urma unei traume severe sau a unei probleme emoționale din viața sa. Vă rog să comentați.

Cred că atunci când ne simțim neputincioși din punct de vedere emoțional sau psihologic, suntem tentați să ne rugăm la o putere superioară. Budiștii încep să se roage la Buddha. Este discutabil dacă acest lucru este cu adevărat benefic sau nu, dar din punct de vedere mental și emoțional, cu siguranță este benefic și obținem o oarecare ușurare și consolare.

Diferite filosofii oferă diferite explicații referitoare la motivele pentru care oamenii cred în Dumnezeu. Eu cred că oamenii simt o anumită inspirație atunci când se roagă la o putere superioară și uneori chiar obțin beneficii din această cauză. Dar în credințe cum ar fi jainismul, budismul, totul se datorează legii cauzalității, karmei, greșelilor din trecut, astfel încât nu putem face prea multe pentru a evita consecințele.

Atunci cum capătă o persoană putere interioară?

În domeniul economic, termenul este încredere în sine. Și în domeniul spiritual încrederea în sine este foarte importantă. De exemplu, dacă sunteți puternici din punct de vedere fizic, corpul poate face față oricărei boli, dar dacă întregul sistem imunitar este slăbit, chiar și cea mai mică influență externă poate cauza foarte multe probleme. În mod similar, în lumea emoțiilor, dacă gândirea de bază și concepțiile voastre

sunt puternice și are loc o tragedie în viața voastră, veți fi tulburați la un anumit nivel emoțional, simțindu-vă nefericiți și frustrați, dar cu toate acestea, tulburările vor trece repede datorită atitudinii voastre mentale fundamentale, puterii voastre spirituale și interioare.

Sunt valuri care vin și trec pe ocean, uneori spărgându-se de mal cu putere, dar dedesubt, fundul oceanului rămâne calm și netulburat. Totul depinde de atitudinea voastră fundamentală, care trebuie să fie puternică. Atitudinea voastră față de voi înșivă și față de alții trebuie să fie cea corectă; apoi trebuie să încercați să renunțați la atitudinile greșite și dăunătoare în momentul în care simțiți multă compasiune în sufletul vostru.

În mod similar, când vi se întâmplă ceva bun, trebuie de asemenea să îl acceptați. Dar, deoarece aveți o perspectivă mai holistică, înțelegeți că acest lucru nu este doar un eveniment izolat, că există și altele, iar unele dintre ele nu sunt atât de bune. Cred că nu prin religie și credință ajungeți să aveți cunoștințe mai bune, ci prin conștientizare, ea vă ajută să deveniți puternici în interior.

Lucrurile sunt relative. Fiecare eveniment nu are o singură cauză sau condiție, ci nenumărate cauze și condiții. Astfel, atunci când se întâmplă ceva rău, nu dați vina pe un singur factor. Totul este interdependent.

Sunt extrem de curios în privința noțiunii de miracol. De exemplu, un guru și un discipol se întâlnesc la momentul potrivit. Credeți în existența unui tărâm dincolo de logică?

Conform conceptelor budiste, există trei tipuri de logică. Există trei nivele ale obiectelor cunoașterii, trei nivele de realitate. Primul nivel este evident: cel care ni se dezvăluie. Nu trebuie să raționăm. Cea de-a doua realitate este un pic ascunsă, nu atât de evidentă; astfel, trebuie să ne bazăm pe cercetare. Cea de-a treia este un fenomen complet ascuns.

De exemplu, este sau nu un câine în fața mea? Răspunsul este clar, nu se vede niciun câine. Simplu. Acum, există sau nu

un câine după scaun, pe care nu pot să-l văd? Ați putea crede că din moment ce scaunul a fost pregătit pentru Dalai Lama și nu s-a văzut niciun câine alergând în întâmpinarea sa, înseamnă că nu există niciun câine acolo.

Referitor la cel de-al treilea nivel de realitate, cunoscut ca fiind un fenomen complet ascuns, haideți să luăm exemplul datei mele de naștere: 6 iulie 1935. Nu am nicio cale de a afla singur acest lucru. Nu pot investiga și pot doar să mă bazez pe o altă persoană — mama mea sau altcineva. Știu că mama mea nu are niciun motiv să mă mintă. Asta voiam să demonstrez — o persoană trebuie să știe când trebuie să se bazeze pe spusele altcuiva.

Astfel, există diferite nivele de realitate. Mi se pare că atunci când spunem cuvântul „logic", ne referim la ceva apropiat de realitate. Să presupunem că cineva se concentrează foarte tare sau se află într-o stare de samadhi profundă, iar energia subtilă devine mai activă și unele obiecte încep să se miște. Conform primului nivel de realitate, o persoană va considera că mișcarea obiectelor este un miracol. Dar dacă gândiți mai departe de acel nivel și știți cum funcționează sistemul, nu o veți mai considera ca fiind un miracol. În baza legii cauzalității, elementul intern acționează asupra elementului extern într-un mod în care lucrurile se pot mișca sau modifica.

Compasiune și fericire

Folosiți de multe ori cuvintele „dragoste" și „compasiune". Care este diferența dintre ele?

Nu știu exact care este diferența dintre „dragoste" și „compasiune". În sanscrită există cuvântul *karuna*, iar în tibetană există două cuvinte, *inji* și *chamba*. *Chamba* înseamnă dorința de a obține fericirea, în timp ce *karuna* și *inji* înseamnă dorința de a învinge suferința. Compasiunea adevărată nu depinde de faptul că cineva este sau nu amabil cu mine; se bazează pe realizarea și acceptarea faptului că celălalt este de asemenea o ființă importantă și are dreptul de a fi fericit și de a învinge suferința, indiferent de atitudinea sa față de mine. Chiar și un dușman care îmi face rău este o ființă importantă și are dreptul de a învinge suferința și de a obține fericirea. Așadar, compasiunea adevărată este preocuparea față de toți ceilalți. Compasiunea nu înseamnă milă, ci se bazează pe respectarea drepturilor altei persoane și pe înțelegerea faptului că o altă persoană este la fel ca și mine.

Atunci compasiunea este o virtute dorită, dar cum mă face compasiunea mai fericit sau mai bun?

Îți voi răspunde la această întrebare printr-un exemplu. Când mă întâlnesc cu cineva pe stradă, mă simt din nou sigur că sentimentele mele există în continuare. Indiferent dacă îl cunosc sau nu, îi zâmbesc. Uneori nu primesc niciun răspuns; alteori există suspiciuni. Dar beneficiez în urma zâmbetului. Dacă cealaltă persoană obține sau nu vreun beneficiu depinde

de propria manieră de gândire, precum și de circumstanțe. Recompensa pentru manifestarea compasiunii îi revine mai întâi celui care o practică. Cred că este foarte important să înțelegem acest lucru, altfel vom crede că doar celălalt beneficiază de pe urma compasiunii și nouă nu ne revine nimic.

O atitudine plină de compasiune ne ajută să comunicăm mai ușor cu semenii noștri și cu alte ființe importante. Ca urmare, vă faceți mai mulți prieteni adevărați; atmosfera este mai pozitivă, ceea ce vă dă putere interioară. Această putere interioară vă ajută să vă preocupați benevol de alte persoane în loc să vă gândiți doar la voi înșivă.

Cercetarea științifică a demonstrat că persoanele ce folosesc de cele mai multe ori cuvinte ca „mine", „eu" și „al meu" se confruntă cu un risc mai mare de a face un atac de cord. Dacă cineva se gândește întotdeauna la el însuși, gândirea sa se îngustează foarte mult; chiar și o mică problemă pare a fi importantă și insuportabilă. Atunci când ne gândim la ceilalți, mințile noastre își lărgesc orizonturile și în acel spațiu larg, chiar enorm, problemele personale pot părea nesemnificative, ceea ce, în opinia mea, face toată diferența.

Sfinția Voastră, ați cărat atâția ani povara suferinței poporului și țării dumneavoastră. Cu toate acestea, aveți o grație și o bucurie spontană ce îi molipsesc pe toți cei cu care vă întâlniți. Cum reușiți acest lucru?

Nu este nimic special! Un somn odihnitor, o masă bună! Nu cred că e ceva anume, ci este vorba de atitudinea față de mine însumi, față de alții. Viața nu este ușoară din punct de vedere budist. Acest corp este o piedică; karma negativă sau karma samsarică poate crea probleme. Veți vedea de asemenea că se întâmplă lucruri nefericite, dar acestea pot fi transformate în ceva pozitiv; le puteți folosi pentru a câștiga experiență. Astfel, acestea sunt de ajutor în viața de zi cu zi. Bineînțeles, trebuie să evitați consecințele negative încă de la început. Dar odată ce s-a întâmplat ceva, încercați să priviți

dintr-o perspectivă diferită. De exemplu, ne-am pierdut țara. Totuși această situație ne oferă noi oportunități; dacă priviți dintr-un unghi pozitiv, frustrarea se va diminua.

Cum dezvoltăm preocuparea față de ceilalți și față de noi înșine?

Puteți începe prin a analiza valoarea pe care o au sentimentele negative sau sentimentele rele asupra altor persoane. Gândiți-vă ce înseamnă pentru voi și ce simțiți față de voi înșivă. Apoi, analizați atent valoarea unei astfel de atitudini mentale și valoarea minții ce simte preocupare și compasiune pentru ceilalți. Vă sugerez să analizați și să faceți comparații între aceste două atitudini mentale. Din experiența mea, am descoperit că lipsa încrederii în sine și nesiguranța cauzează teamă, frustrări și depresie. Totuși, dacă natura voastră se schimbă ajungând să simțiți o preocupare dezinteresată pentru binele altora, vă veți simți calmi și veți avea un sentiment de putere interioară și încredere în sine.

Capacitatea de compasiune față de alte persoane reprezintă instrumentul de măsură pentru propria stare mentală, iar compasiunea duce la dezvoltarea puterii interioare. Nu este nevoie să vedeți rezultatele actelor voastre de compasiune. S-ar putea ca în unele cazuri sentimentul vostru de compasiune să nu fie apreciat. Mulți oameni au impresia că practicarea dragostei, compasiunii și iertării aduce beneficii doar celorlalți, dar nu și propriei persoane. Cred că este greșit. Aceste emoții pozitive vor avea un efect benefic imediat asupra propriei stări mentale.

Budiștii au o atitudine fascinantă referitor la ceea ce se numește „dușman". De exemplu, unii călugări se roagă pe rogojini ce au următorul mesaj: „Rugați-vă pentru chinezi." Ce beneficiu le aduce?

Pentru adevărații practicanți budiști, dușmanul comunității reprezintă o reală oportunitate de a-și exersa răbdarea și

toleranța. Pentru a îmbunătăți compasiunea adevărată, practicarea toleranței este crucială. Pentru practică, dușmanul este foarte important. Acesta este un mod de a privi lucrurile. În cadrul școlii budiste Mahayana, ne referim la alte persoane ca ființe centrate pe mamă. Nu are niciun sens să excludem acele persoane ce creează probleme. În cazul nostru, frații și surorile noastre chinezi sunt de asemenea ființe centrate pe mamă; din acest motiv trebuie să îi luăm în considerare.

Avem exemplul elocvent al unui călugăr ce a petrecut mai bine de 17–18 ani într-o închisoare chineză sau într-un lagăr de concentrare. Am fost împreună înainte de 1959. Pe la finele anilor '80, mi s-a alăturat în Dharamsala. Deoarece ne cunoșteam foarte bine, l-am întrebat despre experiențele sale. Mi-a spus că doar în puține ocazii s-a confruntat cu un pericol real. Am presupus că s-a referit la un pericol ce îi punea viața în primejdie. „Ce fel de pericol?", l-am întrebat. Răspunsul său a fost pericolul de a pierde compasiunea față de chinezi. Cred că a spus un lucru absolut minunat. Cred că aceasta este reflectarea practicii sale. Nu toți tibetanii împărtășesc acest punct de vedere.

Odată am întrebat un tibetan din satul meu dacă era sau nu furios pe chinezi. Înainte de a-mi da un răspuns sau de a se exprima, obrajii săi au început să tremure și s-a înroșit la față. A spus, „Bineînțeles că sunt". Deci, există și astfel de persoane. Există tot felul de oameni.

Sfinția Voastră, ați putea să ne împărtășiți practica dumneavoastră personală de bodhicitta în viața de zi cu zi?

Timp de mai bine de treizeci și cinci de ani am recitat în fiecare zi cele Opt Versuri ale Transformării Minții. Învățăturile din versurile lui Trijang Rinpoche mi-au fost transmise pe cale orală. Deși nu pot să le acord prea mult timp, de obicei le recit și mă gândesc un pic la ele. Este extrem de util. Autorul acestui text este maestrul Geshe Langri Thangpa, din școala Kadampa.

Marele maestru de dharma a considerat că practica bodhicitta, schimbul dintre sinele său și alții, este cea mai importantă parte a practicii sale. Voi explica aceste versete pe scurt.

1. Hotărârea de a obține bunăstarea maximă pentru toate ființele simțitoare, ce întrece chiar și puterea giuvaierului ce îndeplinește dorințe, să îmi fie mereu scumpă.

Bunătatea pe care ființele simțitoare o au față de noi nu se limitează doar la atingerea scopului nostru final, iluminarea. Atingerea țintelor noastre temporare, cum ar fi a simți fericirea etc., depinde de asemenea de bunătatea lor. Astfel, ființele simțitoare sunt superioare chiar și giuvaierului ce îndeplinește dorințe. Spunem rugăciunea: să am puterea de a-i prețui mai mult decât pe giuvaierul ce îndeplinește toate dorințele.

2. Ori de câte ori mă asociez cu alții, să pot gândi că mă aflu pe locul cel mai de jos între ei și din adâncul inimii mele să-i consider superiori.

Când ne întâlnim cu alții, nu trebuie să ne considerăm superiori și să-i privim de sus sau să ne fie milă de ei, ci să-i privim ca pe o sursă a fericirii noastre. Ar trebui să-i prețuim și să-i venerăm deoarece au aceeași capacitate pentru activitățile lui Buddha, cum ar fi să ne ofere fericire și iluminare.

3. În toate acțiunile, să am puterea să-mi cercetez mintea și în momentul în care apar deziluziile, punându-mă pe mine și pe alții în pericol, să le pot înfrunta cu tărie și să le evit.

Atunci când ne implicăm în practici nobile, s-ar putea să întâlnim obstacole. Acestea nu sunt externe, ci interne. Obstacolele provin din mințile noastre; sunt deziluzii ale propriei

minți. Adevăratul dușman se află în noi înșine, nu în jurul nostru. Atunci când putem să ne disciplinăm și să ne controlăm mintea prin antrenament și efort, vom obține adevărata pace și liniște. Când mintea noastră este scăpată de sub control, ne pierdem imediat pacea interioară, fericirea. În final, puterea constructivă se află în noi, la fel ca și puterea distructivă. Deci totul stă în puterea noastră. Buddha a spus că noi suntem propriul stăpân și totul depinde de hotărârea minții noastre.

În practica bodhicitta, trebuie să ne abținem de la toate nonvirtuțile. În primul rând, trebuie să evităm furia. Furia nu poate produce niciodată fericire, în timp ce atașamentul poate determina apariția fericirii, în anumite cazuri. Astfel, pentru cineva care practică bodhicitta, furia este cel mai mare dușman. Avem o zicală în Tibet: dacă te pierzi cu firea și te înfurii, mușcă-ți degetele, ceea ce înseamnă că dacă te pierzi cu firea, nu îi lăsa pe ceilalți să vadă acest lucru, în schimb mușcă-ți degetele ca să te poți abține.

4. Când văd ființe cu un caracter rău, impulsionate de nonvirtuți violente și nefericire, să am puterea să le prețuiesc ca și cum aș fi găsit o comoară rară.

Când multe persoane sunt chinuite emoțional și impulsionate de deziluzii, sravaka și pratyekabuddhas, practicanții vehiculului Hinayana, au tendința de a le evita deoarece le este frică să nu se implice și să se lase influențați de acestea. În schimb, Bodhisattvas le înfruntă curajos și profită de ocazia de a aduce fericire și altor ființe simțitoare.

5. Când alții, din invidie, mă tratează urât, prin defăimare, abuz și altele de acest fel, să am puterea să mă declar învins și să le ofer victoria.

Când alte persoane, mai ales cei care au pică pe voi, din invidie, abuzează de voi și vă rănesc, nu trebuie să le abandonați, ci să vă fie obiectul celei mai mari compasiuni și să aveți grijă de ele. Practicantul trebuie să suporte pierderea și să le ofere victoria celorlalți. Practicanții de bodhicitta* se comportă astfel nu din intenția de a deveni virtuoși ci, mai degrabă, din dorința de a ajuta alte ființe simțitoare.

6. Când cineva căruia i-am oferit speranță mă rănește profund, să am puterea să-l prețuiesc ca pe un guru suprem.

Atunci când între cei care au pică pe voi există cineva pe care l-ați ajutat și vă răsplătește bunătatea în mod greșit, s-ar putea să simțiți că nu mai doriți să-l mai ajutați vreodată. Este foarte greu să nu-l învinovățiți și acest lucru poate deveni o mare piedică pentru practicantul altruismului. Totuși, practicantul trebuie să țină mult la acea persoană. O persoană care vă rănește trebuie considerată de asemenea ca un ghid spiritual pentru voi. Veți descoperi că dușmanul vostru este maestrul vostru suprem.

7. Pe scurt, să pot oferi direct și indirect beneficii și fericire tuturor mamelor mele. Să pot lua asupra mea, în secret, acțiunile care aduc durere și suferințele mamelor mele.

Oricine vrea să obțină fericirea și să evite suferința. Atunci când ne amintim că ceilalți sunt în număr infinit, iar tu ești doar unul singur, indiferent cât de superior ești, ceilalți devin

---

* Dorința de a atinge starea de Buddha pentru a deveni sau a aduce beneficii tuturor *ființelor simțitoare* prinse în existența ciclică (*samsara*), care n-au atins încă starea de Buddha. Cineva care are *bodhicitta* ca principală motivație se numește bodhisattva. *Ființele simțitoare*: termen tehnic în budism. Desemnează ființe cu conștiință sau sensibilitate sau, în anumite contexte, viața însăși (*n. trad.*).

mai valoroși. Și dacă ai o oarecare putere de judecată, vei descoperi că merită să te sacrifici pentru binele celorlalți. O singură persoană nu trebuie să sacrifice un număr infinit de alte persoane pentru binele său personal.

În acest punct recomand de obicei o vizualizare specială. Imaginați-vă că sunteți o persoană extrem de egoistă și că în fața voastră se află un număr mare de ființe simțitoare ce suferă. Pentru a obține o imagine și mai clară a ființelor simțitoare, vizualizați-le ca experimentând în mod activ suferința. Voi rămâneți neutri și imparțiali. Apoi decideți ce tabără alegeți. Analizați care dintre cele două variante merită mai mult — bunăstarea unei singure persoane sau bunăstarea mai multora. Dacă ar gândi așa, chiar și cei mai egoiști politicieni ar alege majoritatea fără să ezite. Ce trist este să fim egoiști!

Cel care practică din străfundul inimii sale luarea asupra sa a întregii suferințe și a greșelilor tuturor celorlalte ființe simțitoare se antrenează de asemenea în a împărtăși cu ceilalți toate calitățile bune, cum ar fi virtuțile și fericirea pe care o simte în interiorul său. Antrenați-vă. Inițial este foarte greu să vi se diminueze atitudinea egoistă și nu o puteți controla cu ușurință. Dar dacă veți persevera de-a lungul timpului, veți reuși.

Primele șapte versuri se referă la practica și metoda Bodhicitta Convențională, iar cel de-al optulea vers se referă la înțelepciunea Bodhicitta Supremă.

8. Toate acestea să rămână nemurdărite de petele celor opt principii lumești; să pot, percepând toate dharmele ca iluzorii, să rămân liber din strânsoarea existenței ciclice.

Dacă cineva inițiază o astfel de practică fiind motivat de preocupări lumești, cum ar fi dorința de a avea o viață lungă și sănătoasă, fericire și perfecțiune în această viață, pornește de la o premisă greșită, iar dacă cineva practică în speranța că oamenii îl vor numi un mare practicant religios etc., este total greșit. Dacă cineva practică bodhicitta, altruismul, și consideră

că toate obiectele compasiunii sale sau toate ființele simțitoare există cu adevărat, greșește de asemenea. Ar trebui să începeți această practică având înțelegerea că toate fenomenele sunt iluzorii. Veți înțelege că toate fenomenele sunt iluzorii dacă veți respinge sau veți nega adevărata lor existență. Ce rămâne în urmă este pură insinuare, o simplă etichetă, o denumire, ceea ce înseamnă că sunt iluzii. Deși par a exista cu adevărat, le lipsește adevărata existență.

Cartea dumneavoastră Arta Fericirii *a avut mare succes în Occident. În Orient, căutarea fericirii pare a fi un concept extrem de occidental. Cum priviți fericirea?*

Fericirea, nirvana sau moksa reprezintă eliberarea de suferință, de emoția negativă, din sclavia ignoranței. Acesta este conceptul de dharma, în special în filosofia indiană, unde scopul este eliberarea din ignoranță — fericirea. Toate ființele sunt egale în sensul că toate, inclusiv animalele, au dreptul de a fi fericite.

Oamenii cred că dificultățile economice, analfabetismul și bolile au ca rezultat nefericirea. Pun prea mare preț pe dezvoltarea materială. Cu toate acestea, chiar și în țările dezvoltate din Occident, oamenii simt singurătatea, anxietatea și frica adânc în sufletul lor, de multe ori din cauza lăcomiei, nemulțumirii și neliniștii mentale. Nici banii, nici tehnologia nu pot ajuta la obținerea liniștii interioare ce necesită o atitudine mentală corectă. Aceste probleme sunt cauzate de inteligența umană și trebuie să găsim răspunsul tot cu ajutorul inteligenței umane.

În prezent, oamenii de știință ne informează că activitatea crescută din anumite părți ale creierului este un semn pozitiv. În curând oamenii își vor da seama că liniștea interioară se bazează pe o minte și pe o inimă mai deschise, o preocupare față de toată umanitatea ca o entitate unică. Pornind de la acest concept, pentru a atinge fericirea personală trebuie să respectăm drepturile altora de a fi fericiți. Sună idealist, dar

istoria omenirii ne-a demonstrat că multe lucruri păreau la început nerealiste, iar în final au funcționat.

Vrem fericirea, fericirea ce vine din interiorul nostru — nu costă nimic, nu-i așa? O fericire și o pace pe care nimeni nu le poate distruge, fura sau înlătura. Această pace interioară este cea mai de preț. Baza pentru pacea interioară este dragostea și compasiunea. Dacă sunteți de acord, puneți-o în practică; dacă nu sunteți de acord, e bine și așa.

Chiar și după toți acești ani lungi de refugiu departe de casă, tibetanii din India arată în general foarte împăcați cu ei înșiși. Sfinția Voastră radiază întotdeauna această bucurie de a trăi, care este atât de molipsitoare și atât de minunată! Care este secretul?

Îți mulțumesc frumos. După cum am spus la început, eu sunt extrem de fericit. De fapt, în această dimineață, m-am simțit foarte emoționat deoarece aceasta este prima dată când țin o prelegere sau dau explicații budiste pentru prietenii noștri indieni. Cred și spun mereu că dacă gloriile învățăturilor lui Buddha nu ar fi înflorit în această țară sau nu ar fi ajuns în patria noastră, Tibetul ar fi în continuare o țară învăluită în întuneric. Dar lumina învățăturilor lui Buddha a pătruns în Tibet călătorind pe drumuri întortocheate și prin perioade dificile și a rămas aici pentru multe secole. În prezent, aceste învățături oferă o fericire și o satisfacție imensă miilor de suflete umane din această parte a munților Himalaya. Ca urmare, mulți oameni au aceeași opinie referitoare la faptul că tibetanii, inclusiv eu, sunt persoane fericite, joviale și pline de bucurie. Ar putea fi până la un punct efectul mediului și populația redusă ce nu își face griji pentru mâncare și adăpost în acest ținut întins. Totuși, factorul principal îl reprezintă învățăturile lui Buddha — legate de compasiune, bunătate și toleranță.

Nu contează dacă fiecare tibetan în parte cunoaște bine sau nu budismul. S-a dezvoltat un anumit tip de mediu în

jurul lor datorită învățăturilor. Suntem recunoscători pentru munca Maeștrilor Indieni. M-am considerat întotdeauna ca fiind un discipol al acestei țări, un discipol al Maeștrilor Indieni. În prezent, Maeștrii Indieni au devenit discipoli; un discipol a devenit un maestru. Aceasta este un fel de contribuție, cred, un fel de răsplată pentru ajutorul și bunătatea indiană. Am cu adevărat un sentiment special extraordinar. Îți mulțumesc frumos.

SUFERINȚA

Sfinția Voastră, suferința este cea mai mare nenorocire ce chinuie omenirea. Care este rădăcina suferinței?

Există mai multe cauze diferite pentru suferința noastră, dar cele mai importante sunt atașamentul și dorința. Dorința își are rădăcina în ignoranță. Sunt mai multe tipuri de ignoranță, dar cea despre care vorbim acum este ignoranța ce duce la înțelegerea greșită a naturii realității. Indiferent cât de puternică pare a fi mintea noastră ignorantă, nu are o bază valabilă.

Ignoranța despre care vorbim are două părți; o atitudine de înțelegere a sinelui concentrată de individ asupra sa și o atitudine de înțelegere a sinelui concentrată asupra obiectelor externe. În acest context al suferinței și plăcerii, toate fenomenele sunt împărțite în două: ființa ce suferă și fenomenele externe, ceea ce reprezintă atitudinea de înțelegere a sinelui individului care, din ignoranță, își consideră propria existență ca fiind independentă și permanentă. Această înțelegere a sinelui se concentrează asupra obiectelor externe, considerând că au de asemenea o existență independentă, inerentă.

Noi stabilim dacă ceva există sau nu prin intermediul conștiinței ce îl materializează. Ambele fenomene, temporarul și permanentul, se încadrează în aceste categorii a obiectelor existente și inexistente. Faptul că unele fenomene există ocazional demonstrează că ele depind de cauze și condiții și astfel sunt denumite produse. Pe de altă parte, fenomenele ce

nu depind de cauze și condiții există permanent sau etern și sunt denumite nonproduse.

Haideți să ne testăm: atunci când ne amintim lucruri frumoase sau o perioadă foarte stresantă, trecem prin stări psihice fluctuante, cum ar fi „Eu m-am simțit atât de bine atunci", sau „Eu am trecut prin ceva atât de greu de suportat" etc. Atunci trebuie să reflectăm: „ Cine este « eu », acel sine pe care îl simt atât de viu?" Reflectați dacă identificați acel „eu" cu corpul vostru sau cu conștiința voastră. Ce părere aveți? Este vorba de conștiința voastră sau de mintea voastră? „Eu" și „mintea" sunt același lucru? Dacă da, aș putea spune „Mintea mea"? Pare greu!

Dacă suferința este o parte atât de intrinsecă a existenței noastre, atunci cum putem să o depășim? Ați spus de asemenea că, înainte să inițiem procesul de a eradica suferința, trebuie să fim siguri că suferința poate fi eradicată; trebuie să avem dovezi. Cum putem găsi această dovadă?

Starea în care o persoană este eliberată permanent de suferință este denumită nirvana. Fericirea nesfârșită este explicată ca fiind o eliberare de suferință și modalitățile prin care cineva atinge o astfel de stare reprezintă adevărul căii spre încetarea suferinței.

Pe ce bază se poate elibera cineva de suferință? Trebuie să ne eliberăm de suferință prin intermediul conștiinței. Adevărul căii spre încetarea suferinței este o stare psihică extrem de rafinată, înzestrată cu o calitate specială a înțelepciunii. Astfel, dorința de a ne elibera de suferință este conștiința sau mintea, iar metoda de a ne elibera de suferință este de asemenea conștiința sau mintea. Trebuie să ne eliberăm mințile de suferință, iar petele sale trebuie eliminate din sfera realității noastre. Adevărul căii spre încetarea suferinței — conștiința — ce elimină aceste deziluzii mentale este cel ce realizează de asemenea această realitate, această natură. Astfel, este important să înțelegem ce presupune natura vacuității.

Din moment ce cauza suferinței poate fi îndepărtată sau eliminată, suferința în sine poate fi eliminată. Motivul pentru care putem elimina suferința se datorează faptului că acțiunea, karma, și factorul determinant al motivației reprezintă cauza sa, toate izvorând din mintea plină de iluzii. Deși există posibilitatea de a elimina karma, persoana respectivă trebuie să înțeleagă de asemenea karma. Deși este o cauză, trebuie reactivată pentru a avea un rezultat; în principiu, cauza principală este deziluzia. Atunci când vorbim despre posibilitatea de a elimina deziluzia, toate aceste deziluzii își au rădăcina în atitudinea de înțelegere a sinelui. Se rezumă la modul în care putem să ne purificăm conștiința ce percepe fenomenele ca fiind existente inerent.

Deși toate școlile budiste vorbesc despre metodele de eliminare a acestei conștiințe greșite, metoda superioară este cea explicată în școala Madhyamika. Aplicând raționamentul logic referitor la negarea existenței inerente, o persoană poate înțelege natura vacuității. Prin astfel de analize, persoana respectivă poate de asemenea stabili că mintea poate fi eliberată de deziluzii.

Există un anumit proces prin care suferința se poate diminua?

Toți avem această dorință înnăscută de a fi fericiți și de a evita suferința. În plus față de aceste dorințe naturale, avem de asemenea dreptul de a obține fericirea și de a ne elibera de suferință. Budiștii spun că acesta este un drept natural. Există mai multe categorii diferite de fericire și suferință ce pot fi împărțite în mare în plăcere și suferință fizică, fericire și suferință mentală. Dintre corp și minte, mintea este cel mai important factor și, în consecință, experiențele minții sunt cele mai importante. Buddha a spus că metodele prin care o persoană poate atinge fericirea și se poate elibera de suferință există cu adevărat.

Punctul de vedere occidental susține că rădăcinile suferinței pot fi biologice — biochimia creierului nostru. Pot rezulta și din experiențele din copilărie, din emoții reprimate, din anxietățile noastre, emoțiile negative și din instinctele de autoapărare. Modelul occidental nu este foarte încurajator deoarece nu putem evita aceste dureri și în cel mai bun caz putem spera să ne distanțăm oarecum de ele.

Așa cum ai subliniat în mod corect, sentimentele pot fi explicate din punct de vedere biologic, dar în ce măsură? Din punctul de vedere budist și al tuturor școlilor de gândire ce acceptă continuitatea vieții, o singură explicație iese în evidență — ceea ce numim urmele sau dispozițiile karmice. Chiar și în timpul unei singure vieți, unele experiențe din copilărie au ca rezultat diferite dispoziții și lasă anumite urme sau semne asupra minții.

Conform explicațiilor uzuale, fiecare gând rezultă dintr-o anumită schimbare la nivelul creierului sau sistemului nervos, o anumită reacție chimică. În unele cazuri, are loc exact opusul; mai precis, apare primul gând și ca urmare a acestui lucru au loc anumite modificări chimice în corp. Crezi că e posibil, sau nu? Dacă da, cum se întâmplă?

În primul rând, s-a stabilit că conștiința, mintea și gândirea sunt produse ale activității cerebrale sau ale unor procese fizice. Aceasta este baza de pornire. Fiecare experiență a minții trebuie să se dezvolte pe baza a ceva ce are loc în corp. Acest lucru este fundamental. Atunci, cum pot schimbările din gândire să determine schimbările din corpul fizic?

În general, uneori, când starea fizică a unei persoane nu este normală, frustrarea și furia apar cu ușurință. Dar dacă sunteți sănătoși din punct de vedere fizic, starea voastră sufletească este mai bună. Uneori, fără nicio schimbare aparentă, pot avea loc în continuare modificări subtile. De exemplu, atunci când starea voastră sufletească este plăcută și calmă, unele amintiri sau chiar unele gânduri trecătoare pot cauza o modificare fizică. La un nivel mai general, anumite atitudini

mentale apar datorită schimbării fizice. În alte cazuri, are loc ceva la un nivel pur mental ce cauzează schimbarea fizică. Dacă acesta este cazul, atunci cum s-a dezvoltat elementul mental?

Haideți să vorbim despre ură și furie. Soluția occidentală ar fi să putem urî și apoi să ne eliberăm de ură, dar să nu uităm de abilitatea de a urî. Dacă nu putem să urâm, nu e chiar bine; dacă putem doar să urâm, dar nu putem să ne eliberăm de ură, nici așa nu este bine. Care este abordarea budismului referitoare la ură și agresivitate?

Trebuie să descoperim metodele eficiente de a face față emoțiilor negative deoarece cred că persoanele ce au emoții negative formează majoritatea populației umane. Aceasta este baza eticii seculare — fără nicio credință sau religie. Eu însumi aplic uneori aceste metode; mai exact, analizez utilitatea emoțiilor negative cum ar fi ura. În momentul în care dezvoltăm un sentiment puternic de ură, este greu de spus dacă acest sentiment îi face rău sau nu persoanei pe care o urâm. Cealaltă persoană poate să nu fie afectată, dar ura voastră vă afectează pe voi și în final există șansa să vă pierdeți fericirea, apetitul sau somnul.

Astfel, ura nu ne este de niciun folos. Analizați situația. Dacă ajungeți la concluzia că aveți nevoie de o anumită contramăsură, întrebarea care se ridică se referă la corectitudine sau incorectitudine. Dacă persoana respectivă v-a făcut o nedreptate, aveți dreptul să o contracarați. Priviți din altă perspectivă. Puteți aplica o anumită contramăsură și fără a implica ura. De obicei, acest lucru se întâmplă prin gândire. Atașamentul este și mai complicat. Dacă veți permite ca aceste emoții negative să se amplifice, trebuie să știți că sunt nelimitate, ducând la neplăceri și insatisfacții. Este mai bine să vă limitați emoțiile negative cum ar fi dorința, atașamentul, mândria și altele de acest fel.

Deci trebuie să le eliminăm complet sau ne sugerați să stabilim niște limite?

Da, bineînțeles, limite. La nivel uman, nu există nicio posibilitate de a le elimina. Pentru un practicant budist, în momentul în care acceptă conceptul de nirvana sau moksa, acceptă de asemenea și posibilitatea de a elimina toate aceste emoții negative.

Să luăm exemplul dorinței. Există diferite tipuri de dorință. Cred că la nivel mental este util să facem distincție între ele. De exemplu, chiar și în cazul furiei, poate fi furie pozitivă și furie negativă. Cred că furia poate izvorî și din grijă, din afecțiune. Acest tip de furie este cu siguranță pozitiv și duce la o acțiune pozitivă.

Ce părere aveți despre furia legată de protejarea drepturilor unei persoane? Considerați că este o „furie pozitivă"?

Cred că apărarea sau protejarea drepturilor unei persoane, fără a ține cont și de suferința celorlalți, reprezintă un caz extrem. Și alții au drepturile lor și eu am dreptul de a-mi apăra drepturile, de a obține ceva pe cont propriu. Bineînțeles că astfel de sentimente sunt corecte. Dorința poate fi pozitivă sau negativă, chiar și sentimentul de ego sau o conștientizare profundă a sinelui. Pentru a dezvolta determinarea și voința, pentru a salva alte persoane și pentru a face un lucru bun, aveți nevoie de încredere în sine. În acest scop aveți nevoie de o conștientizare profundă a sinelui. „Pot să o fac", „Nu trebuie să abandonez această muncă" — o conștientizare profundă a sinelui este extrem de necesară pentru a spune aceste lucruri. O persoană ar putea crede despre sine că este atât de puternică, încât nu ezită deloc să le facă rău altora și să nu țină cont de drepturile lor. Acest fel de ego sau conștientizare de sine este negativă. V-am prezentat două extreme.

Dar atunci când furia este direcționată asupra unui grup terorist ce cauzează moartea și suferința a sute de oameni, cum poate cineva să facă față acestei furii aparent „justificate"?

În anumite circumstanțe avem nevoie de contramăsuri. Bineînțeles, dacă cineva profită pe nedrept sau comite o ilegalitate față de voi, este dreptul vostru să reacționați — dar fără furie și ură. Putem face acest lucru, deși nu este ușor. În realitate, o contramăsură, luată în urma meditației analitice, nu în baza urii, este mai eficientă. Acestea sunt căile de a ne modela mintea. Pe măsură ce trece timpul, ajungem să înțelegem cât de dăunătoare, cât de inutile și de distructive sunt emoțiile negative. Apreciind gândirea pozitivă, întreaga voastră atitudine referitoare la emoțiile negative se poate schimba. Deveniți precauți în legătură cu emoțiile negative. Mental, se dezvoltă de la sine o anumită distanțare. În final, aceste emoții negative se vor diminua și nu vă vor mai cuprinde la fel de des ca înainte, în timp ce emoțiile pozitive vor crește între timp.

Aceasta este calea de a ne schimba sau transforma mințile. Mai mult antrenament al minții prin meditație analitică și meditație concentrată pe un singur punct crește perspicacitatea și agerimea. În final, cel mai important rezultat este faptul că dezvoltarea unei atitudini din ce în ce mai pline de compasiune duce automat la reducerea fricii și crește încrederea în sine, determinarea și puterea voinței. Puterea voinței izvorâtă din mândrie este de asemenea oarbă, dar cum este încrederea în sine bazată pe o motivație sinceră? Este un lucru înțelept.

Budismul apreciază pasiunea și exaltarea ca o condiție umană pozitivă?

Nu știu. Dacă obținem nirvana sau moksa, cred că merită să fim exaltați, dar din experiența mea este de obicei mai bine să rămânem mai echilibrați. Prea multă exaltare ar putea duce la multă nefericire. De asemenea, prea multe suișuri și coborâșuri nu sunt bune. Poate că o astfel de conduită în viață sau gândire mai puțin exaltată nu este la fel de plină de culoare, dar pe termen lung, chiar și din punct de vedere fizic, este mai bine. Aceasta este experiența mea sau sentimentul meu.

Dacă Buddha spune că suferința poate fi eliminată, atunci în ce fel de fenomen se transformă și cum își încetează existența?

În vacuitate. Astfel, vacuitatea în care toate suferințele s-au dizolvat sau purificat este de asemenea o calitate a samsarei, existența ciclică. Vacuitatea ca o calitate a samsarei sau a nirvanei este același lucru. În momentul în care realizăm natura samsarei, am atins starea de nirvana.

O altă explicație este următoarea: dacă conștiința — mintea pe care ființele simțitoare în samsara o au inerent în sinea lor — este abandonată sub influența unei stări mentale negative, o astfel de stare este cunoscută sub numele de samsara. Pe de altă parte, dacă o persoană își controlează propria minte și o menține în natura sa intrinsecă, acest lucru se numește nirvana, ceea ce este foarte greu de atins.

Dacă mintea noastră este extrem de tulburată de o stare mentală negativă, starea negativă ar trebui mai întâi transformată într-o stare neutră și apoi transformată într-o stare virtuoasă. Atât timp cât simțim furie, este aproape imposibil să simțim compasiune sau alt sentiment pozitiv. Mai întâi, încercați să transformați acea stare negativă într-una neutră.

Samsara înseamnă existența ciclică; o persoană se învârte în ciclul existenței. Putem ajunge de asemenea la o oarecare înțelegere referitoare la faptul că nirvana — deoarece reprezintă încetarea — este privită ca un fenomen permanent, iar samsara — existența ciclică — este un fenomen nepermanent.

Înțeleptul Nagarjuna a spus că înțelegerea completă a samsarei este nirvana. Nirvana este o stare de eliberare totală de suferință, este o încetare a suferinței.

MOTIVAREA PE CALEA SPIRITUALĂ

Sfinția Voastră, motivarea este un aspect crucial al evoluției spirituale în filosofia budistă...

Motivarea este cea mai importantă și se spune că, dacă cineva face un efort, eliberarea poate fi obținută chiar rămânând alături de familie. Pe de cealaltă parte, dacă o persoană nu are nicio inițiativă, chiar și abandonându-și familia pentru a trăi în izolare, nu va atinge eliberarea, ceea ce este extrem de adevărat.

Dacă motivarea principală a tuturor activităților umane este compasiunea, atunci toate activitățile devin umanizate. Fără compasiune, activitățile noastre devin prea mecanice. Dacă activitatea noastră din orice domeniu — educație, economie, tehnologie, cercetare științifică — este motivată de o compasiune sinceră, nu doar de posibilul profit sau beneficiile temporare, atunci va fi benefică și pentru ceilalți. Activitățile noastre zilnice devin astfel acțiuni ale unui bodhisattva.

Cu toate acestea, există o distincție în filosofie între motivare și metodă. De exemplu, Gandhi a făcut diferența între metodă și scop, mijloace și rezultat. Cum faceți această distincție?

Până la urmă totul se bazează pe motivare. Să luăm exemplul violenței și nonviolenței. Dacă compasiunea sinceră este motivarea, un cuvânt sau o acțiune dură, cum ar fi a părinților față de copii sau a maestrului față de un discipol, nu poate fi numită violență. Chiar dacă la suprafață pare dură, până la

urmă este nonviolentă. În același mod, dacă există o emoție negativă sau o motivare negativă — de exemplu, dacă o persoană dorește să înșele sau să profite de altcineva, și cu toate acestea folosește cuvinte blânde —, de fapt este un anumit fel de violență. Astfel, motivarea este factorul cel mai important. În baza celor spuse mai devreme, dacă metoda aplicată este extrem de violentă, nu poate fi justificată spunând că motivarea este corectă.

Sfinția Voastră, pentru budiști motivarea lor este predominantă, iar pentru hinduși metoda este importantă. Ați putea să dezvoltați această idee?

Acești doi factori sunt în egală măsură importanți. Pentru a avea o motivare bună, trebuie să existe un scop bun spre care tinde persoana respectivă.

Odată, când discutam despre violență și nonviolență, cred că fostul prim-ministru al Indiei, Morarji Desai, mi-a spus că metoda este foarte importantă. Din perspectiva budistă, motivarea și rezultatul sunt mai importante decât mijloacele. În ciuda unei motivări și rezultatelor bune, violența este întotdeauna ceva rău, iar unele persoane cred acest lucru. Din punctul de vedere budist, dacă motivarea este bună, atunci și rezultatul este bun.

În Tibet era o statuie a lui Buddha în aer liber. Ploua. O persoană ce trecea pe acolo a văzut statuia și s-a gândit: „Cum poate să cadă ploaia pe statuie, pe corpul lui Buddha?" Așa că a căutat în jurul său ceva cu care să o acopere. Nu a găsit nimic altceva decât niște papuci vechi și a acoperit statuia cu aceștia. O altă persoană a trecut pe acolo și s-a gândit: „Cum ar putea cineva să acopere statuia lui Buddha cu papuci?" Și i-a dat jos. Din moment ce motivarea a fost bună în ambele cazuri, nu au existat consecințe negative.

Vreți să spuneți că există tipuri diferite de motivare chiar și pe calea spirituală? De exemplu, compasiunea și bodhicitta

sunt considerate a fi cele mai mari motivări în atingerea stării de iluminare.

Cea mai bună motivare este bodhicitta, mai exact, atingerea iluminării pentru binele altor ființe simțitoare. Cea de-a doua motivare bună la care ar trebui cel puțin să aspirăm este atingerea eliberării. Cel de-al treilea tip de motivare este să ne eliberăm de atașamentul față de problemele din această viață și să tindem spre fericire în toate viețile viitoare.

În primul rând, pentru a cultiva motivarea corespunzătoare sau corectă, reflectați asupra faptului că această viață pe care o prețuim atât de mult trece foarte repede. Dacă ar fi fost vorba de ceva durabil, ceva etern, ar fi meritat să o prețuim atât de mult. Durata unei vieți se limitează la maximum 100 de ani; în cazuri extrem de rare se ajunge la 120 sau 130 de ani. Este imposibil pentru un om obișnuit să trăiască mai mult de atât. Deci țineți cont întotdeauna de nestatornicie.

Atunci când are loc fenomenul numit moarte, lucrurile cum ar fi averea, faima, puterea etc., acumulate în timpul vieții, nu ne pot ajuta. Viața în sine este un fenomen ce se schimbă în fiecare clipă. Dacă o persoană neglijează total să-și asigure viețile viitoare și este prea preocupată de problemele din această viață și, în dorința de a se distra în această viață, se agață sau se atașează de prea multe, se va confrunta cu multe probleme în final. Încă de la început trebuie să avem o atitudine bine echilibrată față de această viață. Într-adevăr, așa stau lucrurile, aceasta este realitatea, un sentiment că totul este bine așa, o atitudine oarecum relaxată... Apoi, când lucrurile se complică, tulburarea mentală va fi mai puțin profundă. Uneori este foarte util să citiți biografiile acelor persoane ce au mai multă experiență de viață. Ar trebui să ne gândim la faptul că atunci când oamenii sunt prea preocupați de problemele din această viață, se confruntă cu mai multe situații adverse, în timp ce oamenii ce adoptă o abordare mai rațională și mai realistă asupra vieții au mai puține neplăceri și dificultăți.

Dacă bodhicitta este motivarea supremă, cum o putem genera?

Pentru a genera bodhicitta, reflectăm asupra faptului că, la fel ca și noi, toate ființele simțitoare, în aceeași măsură, au tendința naturală de a dori fericirea și de a evita suferința și toți, deopotrivă, avem dreptul de a scăpa de suferință și de a obține fericirea. Singura diferență este că tu ești o singură persoană, în timp ce alții sunt în număr nelimitat, infinit. Cu alte cuvinte, tu ești în minoritate, iar alții sunt majoritari. Deși există o uriașă diferență de număr, sentimentul este același: eu vreau fericirea, ei vor fericirea; eu nu vreau suferința, ei nu vor suferința. Deci există o legătură clară între mine și ei. Depindem de ceilalți. Fără ei nu putem obține fericirea; nici în trecut, nici în prezent și nici în viitor.

Dacă ne vom gândi mai mult la binele celorlalți, în final noi vom culege foloasele. Dacă vom urma această linie de gândire, vom descoperi că ceilalți sunt mai importanți decât noi înșine și vom ajunge la concluzia că propria soartă depinde de noi. Dacă o persoană va suferi pentru fericirea unui număr infinit de alte persoane, atunci merită cu adevărat să sufere. Pe de altă parte, dacă pentru a obține fericirea pentru o singură persoană, multe alte persoane trebuie să sufere, acest lucru este extrem de greșit.

În concluzie, gândiți-vă mai mult la shunyata, vacuitate, ce reprezintă punctul de plecare pentru a întreprinde o ofensivă împotriva dușmanului ce sălășluiește în voi înșivă și care este de fapt propria motivare.

Sfinția Voastră, dacă motivarea determină mai degrabă sensul unei acțiuni decât consecințele sale sau acțiunea în sine, cum poate practica cineva motivarea corectă, în special atunci când știm că, până în momentul în care o persoană atinge starea de iluminare, mintea se află în diverse stadii de deziluzie?

Te referi la faptul că budiștii vorbesc despre importanța unei motivări bune, dar până în momentul în care atingem

starea de iluminare mintea noastră este cuprinsă de deziluzii și, astfel, cum poate cineva să aibă o motivare bună?

După cum am menționat mai devreme, pentru a lupta împotriva dușmanului ce sălășluiește în noi înșine, primul pas budist este la nivel defensiv, iar al doilea la nivel ofensiv. În prima fază nu suntem în postura de a învinge deziluziile. Aplicăm tactici defensive pentru a nu cădea sub influența și mai multor deziluzii. Practica pe care o putem iniția imediat este să ne concentrăm acțiunile fizice și verbale împotriva nonvirtuților — cele zece acțiuni nevirtuoase, inclusiv crima, furtul și comportamentul sexual necorespunzător în cazul novicilor. Aceasta este practica imediată.

Toți considerăm crima ca fiind ceva rău. Uneori justiția impune chiar pedeapsa cu moartea. Toți suntem de acord că a fura este greșit. Dacă sunt prezenți câțiva polițiști, o persoană se abține să omoare sau să fure, prefăcându-se a fi un cetățean normal. Dar dacă nimeni nu veghează, aceeași persoană se comportă diferit, ceea ce este greșit. Un practicant de Buddha dharma trebuie să fie întotdeauna capabil să urmeze singur moralitatea pură, fie că este prezent sau nu un polițist. Un practicant are propria forță de poliție în sinea sa; este mereu atent. Analizați întotdeauna dacă motivarea voastră este pură sau nu, analizați-vă întotdeauna pe voi înșivă.

În momentul în care v-ați trezit dimineața, începeți ziua pornind de la un fel de plan mental grandios. Decideți, până ce veți muri, și în special în această lună, această zi, să duceți o viață cu principii morale și să nu vă angajați în nimic ce ar putea dăuna celorlalți. Acesta este planul grandios ce trebuie aplicat începând de dimineață devreme. Dacă lucrați în domeniul afacerilor, inginerie sau educație sau orice alt domeniu, urmați înaltele principii morale. Acest lucru este important chiar și în război.

Dacă trebuie să vă confruntați cu crime, urmați principiile înalte. Nu pierdeți sentimentul de omenie. Ucideți doar dacă este absolut necesar. În războiul modern, sentimentul de

omenie este din ce în ce mai rar întâlnit deoarece totul este mecanizat. Mașinile nu au milă, nu au omenie, astfel războiul devine extrem de distructiv. Femei și copii sunt uciși... nu există nicio cale de a evita acest lucru. Bomba nu are conștiință, nici discernământ de a ucide sau de a nu ucide, deci toți sunt uciși deopotrivă. Ne bazăm prea mult pe mașini. Ar trebui să ne trăim viața urmând unele principii. La fel ca și forța poliției, și forța inteligenței ar trebui să fie în interiorul nostru, iar curtea noastră supremă de justiție trebuie să fie de asemenea în noi. Fie că este sau nu o curte supremă, în calitate de judecător, polițist, cel care împarte pedepse, pedepsiți-vă pe voi înșivă dacă faceți ceva rău, nu neapărat fizic, ci mental — regretați, confesați-vă.

Mai târziu, înainte să adormiți, așa cum o persoană decisă să facă bani își va calcula profitul, în fiecare seară, faceți unele calcule referitoare la activitățile mentale din timpul zilei. Câte activități negative și câte activități pozitive s-au petrecut? Și deoarece îi acordăm o atenție specială, comportamentul nostru se va îmbunătăți în timp. La început, chiar și o persoană ușor iritabilă va deveni mai amabilă.

Conform propriei experiențe, comportamentul poate fi îmbunătățit. Acesta este primul nivel de practică. Odată ce ați obținut o oarecare putere interioară și autodisciplină pentru a controla astfel de fapte greșite și veți deveni buni, onești, blânzi și nu îi veți răni pe ceilalți, va exista mai multă compasiune, mai multă dragoste și mai multă bunătate. Pe măsură ce aceste calități se întăresc, deveniți mai stabili, mai curajoși, iar puterea voinței voastre va crește. Acestea sunt calități umane nobile, nu-i așa? În plus, beți mai puțin alcool dacă nu puteți să renunțați la el. Țigările sunt de asemenea extrem de dăunătoare pentru sănătate. Aveți dinți albi și frumoși, nu-i așa că e o prostie să-i murdăriți? Vrem să avem un corp sănătos, dar fumăm și bem — aceasta este o contradicție. Nu trebuie să deveniți călugări sau brahmachari, dar puteți să vă trăiți viața cu multă puritate și sinceritate.

Compasiunea și blândețea sunt ceea ce numim religia universală, fie că credem sau nu în reîncarnare, fie că credem sau nu în Dumnezeu. Pentru budiști, nu contează dacă credem sau nu în Buddha. Cel mai important este să fim oameni buni. Mai târziu sau mai devreme vom muri și dacă vom analiza și vom regreta toți anii trecuți, înainte de a muri, este prea târziu. Petreceți-vă fiecare zi a vieții voastre într-un mod bun și util; cel puțin nu faceți rău celorlalți dacă nu îi puteți ajuta. Când vine ultima zi din viața voastră, veți fi foarte fericiți, foarte satisfăcuți. Unii prieteni vor plânge, dar voi vă veți simți fericiți, nu-i așa? Nu vor exista regrete. Ca budist, trebuie să plantați semințele bune în această viață și, deși nimeni nu vă oferă nicio garanție, voi veți avea deja garanția că următoarea voastră viață va fi mai bună.

KARMA

Sfinția Voastră, aș dori să încep dialogul despre karma întrebându-vă ce anume m-a adus pe mine aici. Am început prin a vă vizita oficial prin anii șaizeci și mă trezesc tot venind înapoi și nu am nicio voință conștientă, ci doar un fel de imbold ce mă aduce aici — un imbold asupra căruia nu am prea mult control. Aceasta este karma mea. Atunci liberul-arbitru este o iluzie?

Nu avem niciun control asupra acțiunilor karmei pe care am acumulat-o în trecut. Trebuie să suportăm consecințele. Dar avem control asupra karmei noastre viitoare determinată de propriile acțiuni din prezent.

Toate experiențele noastre sunt consecințele propriei karme din trecut, acțiunile noastre. Există anumite diferențe relative, de exemplu referitor la moarte. Sunt trei tipuri de moarte: ca o consecință a karmei; atunci când meritul cuiva s-a terminat și moartea accidentală. Totuși, toate acestea sunt interconectate și, general vorbind, datorită karmei proprii a unei persoane, a trecutului său, se pune de asemenea problema cauzei morții unei persoane în fiecare caz particular. În același mod, există boală din cauza karmei, din cauza unui dezechilibru al umorilor, dezechilibrelor din corp, influenței stărilor de spirit etc.

Astfel, explicația celor doi factori — cauze și circumstanțe — devine necesară. Condițiile se referă la circumstanțele imediate și se consideră că acestea pot fi manipulate, controlate.

Nu avem niciun control asupra karmei pe care am acumulat-o în trecut. Acele acțiuni au fost săvârșite și au rămas doar urmele lor în conștiința noastră. Trebuie să suportăm consecințele. Ce vom suporta în viitor depinde de noi și este determinat de noi. De exemplu, dacă am comis o crimă, trebuie să suportăm consecințele respectivei acțiuni, cu excepția cazului în care avem posibilitatea de a lua anumite măsuri de purificare. Există un fel de portiță de scăpare; există posibilitatea de a neutraliza karma prin intermediul practicilor de confesiune și purificare. În mod similar, karma bună acumulată în trecut poate fi distrusă prin acțiuni violente și nevirtuoase, cum ar fi furia. Este de asemenea posibil ca o acțiune puternică, karma, să anuleze o altă acțiune.

Dacă fiecare individ își ia karma sa personală în viața următoare, cum explicăm creșterea numărului populației lumii? Ar trebui să existe un număr finit de indivizi ce își duc mai departe karma în viețile viitoare. Chiar dacă acceptăm că mulți dintre aceștia vor fi în tranziție karmică ca alte forme de ființe simțitoare, numărul total de ființe simțitoare pare a fi de asemenea în creștere — cum ar fi de exemplu populația mosquito din Dharamsala. De unde vin toate aceste ființe și creaturi?

Multe sisteme ale universului sunt infinite; astfel, ființele simțitoare sunt într-un număr infinit. Toate universurile dispar într-o anumită etapă. În același timp, există un număr infinit de galaxii; unele sunt în formare, unele sunt stabile, iar altele dispar. După distrugere, acel loc rămâne gol — spațiu pur și simplu. Dar se formează noi galaxii. Totul este infinit — noi suntem ca niște turiști; venim, stăm pentru o vreme și apoi plecăm fără să ne coste nimic.

De ce această călătorie infinită a conștiinței se învârte în jurul dualității perfecțiune–imperfecțiune, în jurul karmei?

De ce există această divizare între iluzie și realitate și cum o putem învinge?

În cele *Patru Sute de Versete* ale sale Aryadeva spune că toată materia importantă, chiar și particulele atomice, au o continuitate fără de început — nu există un început, ceea ce înseamnă că, dacă ar trebui să căutăm continuitatea materialelor acestei cărți, vom cerceta mai departe cauza sa, cauza sa substanțială, cauza sa indirectă etc. În final, vom descoperi că nu există niciun fel de început. Dar dacă am arde această carte, atunci există un final al acesteia, al fenomenelor pe care le-am denumit „această carte".

Dacă ne referim la starea de iluminare, conștiința de bază nu are niciun început și niciun sfârșit, dar cu toate acestea, anumite conștiințe cum ar fi ignoranța, ura, furia și atașamentul — gândurile negative — nu au niciun început, dar au un sfârșit. Această carte are un sfârșit deoarece există posibilitatea existenței unui factor ce reprezintă antidotul continuității sale, prin intermediul căruia poate fi distrusă. În mod similar, aceste aspecte negative ale conștiinței au factori opuși ce servesc ca antidot pentru eliminarea acestora. Același lucru se aplică atitudinii noastre de înțelegere a sinelui. Este o conștiință eronată pentru că este greșită și deformată și, astfel, îi lipsește suportul valabil. Pe de cealaltă parte, înțelepciunea ce realizează vacuitatea, ce reprezintă factorul opus al acelei conștiințe eronate, are un suport valabil deoarece este o cunoaștere valabilă. Deoarece aceste două conștiințe se contrazic reciproc în mod direct din punctul de vedere al modurilor de a se concentra asupra obiectului, una este antidotul celeilalte, iar sinele trebuie să găsească acea rezolvare.

În final, trebuie să existe o rezolvare atunci când atingem starea de iluminare sau nirvana — opoziția trebuie soluționată. Din moment ce există această contradicție și din moment ce unul dintre cei doi factori are un suport valabil, în timp ce celălalt nu are, acesta din urmă este învins și eliminat. Trebuie să înțelegem că natura minții este pură și lipsită de

iluzii. Deși o persoană ar putea avea o fire iritabilă și s-ar putea enerva ușor, nu este întotdeauna furioasă atât timp cât există conștiință. O astfel de persoană furioasă ar putea simți uneori dragoste. Conștiința de bază a persoanei respective nu este nici furie, nici dragoste. Vom descoperi că aceste aspecte diferite ale conștiinței sunt temporare și că aceasta este calitatea fundamentală a clarității, ceea ce demonstrează că conștiința are potențialul de a elimina deziluziile sale și, în final, o persoană se poate elibera sau ajunge la nirvana.

Cum soluționează gândirea științifică acest concept legat de lipsa începutului și sfârșitului? Este posibil din punct de vedere logic?

Pentru a înțelege acest lucru, este necesară o înțelegere a celor patru tipuri de raționamente: raționament logic; raționament legat de funcții; raționament legat de dependență; și raționament legat de realitate sau natură. De exemplu, dacă ar trebui să explicăm de ce anumite substanțe cum ar fi moleculele au puteri speciale intrinsece, răspunsul ar fi că aceasta este natura lor. Nu există niciun alt motiv; este ca un fel de lege a naturii. Pornind de aici, ajungem la legea dependenței. Din moment ce există o interdependență între diferitele fenomene datorită agregărilor lor, acestea au anumite funcții, anumite aspecte. Pe această bază, atunci când suntem întrebați de ce materia este produsă fiind lipsită de conștiință și înțelegere sau de ce conștiința apare cu această calitate a clarității, răspunsul este că pur și simplu aceasta este natura sa.

Dar unde este începutul începutului acestei realități și iluzii? Dacă privim la suferința umanității, vom spune că iluzia este mai comună decât realitatea. De ce se întâmplă așa?

Explicația este ignoranța — prima dintre cele Douăsprezece Legături ale Originii Interdependente. De ce există ignoranța?

Răspunsul este următorul: conștiința nu are niciun început. Dacă am inventa un început al continuității conștiinței, ar trebui să inventăm o cauză substanțială a cauzei conștiinței, ceea ce nu înseamnă conștiință. Este foarte important. Există două lucruri, materie și conștiință. Aceste două lucruri sunt entități separate. Cu toate acestea, există o relație. La fel cum materia necesită materie ca propria cauză substanțială sau cauză principală, la fel și conștiința necesită o altă conștiință drept cauză substanțială.

În mare sunt două tipuri de cauze, cauze propriu-zise și condiții, mai exact, cauza substanțială sau principală și cauza comună. În cadrul cauzei substanțiale există de asemenea multe cauze diferite, de exemplu, cauza substanțială directă, cauza substanțială indirectă etc. Din moment ce conștiința necesită o altă conștiință drept cauză substanțială principală, trebuie să acceptăm că nu există niciun început al acestor conștiințe. Din moment ce conștiința nu are început, în mod automat nici ignoranța nu are un început.

Dacă o persoană este de acord cu teoria karmei referitoare la cauză și efect, atunci trebuie să accepte de asemenea și existența unei continuități a conștiinței dincolo de moarte. Cum explicați relația dintre identitate și conștiință în ciclul nașterii și morții?

Răspunsul este: renașteri nesfârșite. Este un sine atribuit pe baza acestei continuități a conștiinței ce mă desemnează de exemplu pe mine, ca fiind o ființă simțitoare înainte de toate. În această categorie, noi toți suntem la fel, la același nivel. Apoi, eu sunt asiatic. Mulți alții sunt asiatici, mulți nu sunt. În cadrul acestei subcategorii, eu sunt tibetan și marea majoritate dintre voi nu sunteți. Sunt și mai multe diferențe. Eu sunt călugăr. În plus, Dalai Lama. Deci vedeți că o persoană poate fi mai multe în același timp. De exemplu, circumstanțele se pot schimba: dacă oamenii nu mă mai consideră Dalai Lama, atunci Dalai Lama nu mai există.

Dar persoana este în continuare aceeași, călugărul rămâne. Dacă mi se ia roba, atunci nu mai sunt călugăr dar rămân tibetan, un om, o ființă simțitoare... acesta este principiul de funcționare.

Când vine moartea, nu mai sunt tibetan, în același timp nu mai sunt un om, dar ființa simțitoare este în continuare prezentă... înțelegi? Apoi, la următoarea naștere, pot lua formă umană sau animală. Să presupunem că conștiința, ființa simțitoare, își schimbă corpul fizic și este acum în formă fizică animală; acea ființă simțitoare devine o ființă animală. La o naștere ulterioară, acel corp se poate schimba și deveni ființă umană... și totul continuă așa.

Sinele este atotpătrunzător, un sine universal ce pătrunde în toate viețile, viețile trecute, această viață, viețile viitoare, simplul sine al ființei. Există diferite tipuri de sine. Sinele care provine din viețile trecute, sinele care este dus mai departe în viața următoare, sinele ce aparține acestei vieți particulare, sinele ca și călugăr etc. — puteți face distincție între acestea.

Sfinția Voastră, există așa-numita minte colectivă sau karma? De exemplu, când grupuri de persoane, comunități sau națiuni suferă, care este karma?

Există diferite tipuri de karma, iar unul dintre ele este karma colectivă pe care am acumulat-o colectiv și suportăm toți împreună consecințele acesteia. Există alte tipuri de karma pe care le acumulăm individual și consecințele lor le suportăm fiecare în parte. Faptul că noi toți avem posibilitatea de a ne aduna aici, astăzi, este o consecință a karmei pe care am acumulat-o colectiv. Asta nu înseamnă că toate aceste karme au fost acumulate împreună în același loc și în același timp.

În prezent, întreaga națiune tibetană trece printr-un fel de suferință. Cauza comună a acestei suferințe comune, cred eu, nu este neapărat faptul că generația prezentă a provocat acea karma împreună în același loc, ci a provocat aceeași karma în

diferite locuri, la momente diferite. Uneori, din cauza suferinței lor, este foarte posibil ca respectiva karma să fi fost provocată în trecut, colectiv, de o comunitate. De exemplu, în timpul Primului Război Mondial, au fost implicate milioane de oameni. Erau mulți oameni ce fabricau arme având o intenție sau o motivare comună, ceea ce creează karma comună.

Am putea să nu utilizăm teoria karmei pentru a justifica agresivitatea existentă, cruzimea sau nedreptatea și pentru a râvni la poziția privilegiată a unei persoane?

Cred că, în unele cazuri, există această posibilitate. În prezent există o mare prăpastie socială. Unii oameni sunt foarte săraci, unii sunt foarte bogați. Nu ajută la nimic să le spunem celor săraci sau cu probleme grave că acest lucru este o consecință a karmei lor. Bineînțeles, până la urmă trebuie să ne întrebăm cine a creat karma. Noi înșine! Experiențele prezente au loc din cauza karmei noastre din trecut. Noi am creat karma; karma stă în puterile noastre, responsabilitatea este pe umerii noștri. Doar pentru că nu ne amintim absolut nimic despre acțiunile noastre trecute ce au creat circumstanțele prezente, nu înseamnă că nu suntem responsabili pentru ele. De fapt, trebuie să reacționăm întotdeauna cu compasiune pentru a-i ajuta pe cei care suferă. În momentul în care ne-am epuizat propria karma bună, propria suferință ar putea crește și am putea ajunge în aceeași situație ca și ei. Ajutându-i în mod dezinteresat pe ceilalți, putem acumula karma pozitivă.

Chestiuni cum ar fi contracepția și avortul sunt subiecte controversate atunci când sunt abordate în cadrul politicii sociale, de exemplu în China, sau ca opțiune personală în societățile liberale. Cum considerați cele de mai sus din punct de vedere karmic?

Pentru ca societatea umană să fie una mai bună, să avem standarde de viață mai bune, este necesară o oarecare planificare,

un control al populației. Fie că este corect sau nu, depinde de motivare. Dacă populația scapă de sub control, rezultatul este și mai multă suferință. Pornind de la o motivare bună și o preocupare pentru bunăstarea oamenilor, este corect să luăm măsuri pentru reducerea suferinței.

REÎNCARNARE

Sunteți considerat de milioane de oameni ca fiind reîncarnarea lui Avalokiteshvara, Buddha al Compasiunii. Sunteți conștient de faptul că sunteți reîncarnarea lui Avalokiteshvara?

Reîncarnarea lui Avalokiteshvara? Nu, nu, nu! Cred că este o mică exagerare. M-am descris întotdeauna ca fiind un călugăr budist.

Bineînțeles, cred că există indicații clare legate de primul Dalai Lama, cel de-al doilea și chiar până la cel de-al șaptelea Dalai Lama. Ei sunt ceea ce spui tu, reîncarnări ale lui Avalokiteshvara — mai ales primul și cel de-al doilea. În ceea ce mă privește, nu cred că semăn cu primul Dalai Lama, dar cred că am o legătură specială cu cel de-al cincilea și al treisprezecelea Dalai Lama.

Există diferite tipuri de reîncarnare. În unele cazuri, este vorba de aceeași persoană sau ființă. În alte cazuri, nu este aceeași ființă, ci alta care îi ocupă locul. Uneori, reîncarnarea vine sub forma unei rude. La întrebarea ta dacă sunt sau nu reîncarnarea lui Dalai Lama, răspunsul este da, dar nu neapărat în sensul că am venit în locul celui de-al zecelea Dalai Lama pentru a-i duce la bun sfârșit munca. La întrebarea ta dacă sunt sau nu reîncarnarea ființei ce a fost al treisprezecelea Dalai Lama, răspunsul meu va fi nu.

Sfinția Voastră, fiind adeptul metodei științifice, al analizei logice și al raționalității, cum reușiți să găsiți numitorul comun cu faptul că sunteți o reîncarnare?

Există numeroase interpretări ale reîncarnării. Din punctul meu de vedere, cred că înseamnă să te naști în mod deliberat cu scopul de a reuși ceea ce ți-ai propus în viața anterioară sau de a finaliza munca cuiva începută într-o viață anterioară. Astfel, pornind de aici, cred că sunt o reîncarnare. În plus, ca budist sau ca un budist ce continuă să studieze logica și filosofia budistă, dacă se dovedește științific că anumite lucruri nu există, atunci, teoretic vorbind, trebuie să accept acest lucru. De exemplu, dacă reîncarnarea este investigată îndelung din punct de vedere științific și se dovedește sută la sută că nu există, atunci, teoretic vorbind, budiștii trebuie să accepte acest lucru.

Dar trebuie să sesizați diferența dintre a nu găsi o dovadă și a avea o dovadă palpabilă legată de faptul că un anumit lucru nu există. De asemenea, din punctul de vedere budist, dacă ceva nu poate fi descoperit prin intermediul filosofiei, nu înseamnă că nu există. Credem că există cu adevărat, dar descoperirea sa depinde de mai mulți factori.

Credeți că sunteți reîncarnarea celui de-al treisprezecelea Dalai Lama și credeți că există un „scop" neîndeplinit pe care trebuie să-l duceți la bun sfârșit?

Trebuie să spun și da, și nu. În starea mea de visare, l-am întâlnit de trei ori pe cel de-al treisprezecelea Dalai Lama. Nu cred că sunt neapărat aceeași ființă cu el. Totuși, simt că am o legătură karmică puternică cu el. Cel de-al treisprezecelea Dalai Lama a făcut progrese și în domeniul temporal și în cel spiritual. Cu toate acestea, cred de asemenea că a avut un plan pe termen lung referitor la activitatea sa, ce se extinde dincolo de viața sa. A murit la aproape șaizeci de ani, iar munca pe care a inițiat-o nu a fost nici îndeplinită, nici finalizată.

Știți acest lucru cu certitudine?

Nu sunt foarte sigur, dar asta simt.

Corpul fizic se descompune prin moarte, deci mintea sau conștiința este cea reîncarnată?

Mai întâi trebuie să pui următoarea întrebare fundamentală: „Ce este « sinele » sau « eul » ?" În mod sigur acest corp nu este ființa centrală, iar mintea singură nu este nici ea ființa centrală. Pentru mine, Tenzin Gyatso reprezintă ființa umană. Cu toate acestea, din punct de vedere budist, în Școala Mahayana, se spune că ființa centrală, Tenzin Gyatso, este desemnat ca fiind ființa umană și reprezintă combinația dintre acest corp și minte. Moștenim acest corp de la părinți și este supus diferitelor cauze și condiții.

Ființa este aleasă datorită unei combinații dintre corp și minte și, de asemenea, dintre nivelul subtil al corpului și nivelul brut al minții. Procesul renașterii reprezintă continuarea minții sau continuarea ființei. Reîncarnarea este nașterea deliberată la un anumit moment, într-o anumită zonă. Ar putea fi aceeași persoană și aceeași ființă sau o persoană diferită ce a venit pe lume pentru a îndeplini munca sa anterioară neterminată.

În final, unele scripturi budiste spun că particula spațială reprezintă cauza originală pentru acest corp, iar respectiva particulă a fost de asemenea cauza pentru întreg universul anterior. Dar conștiința sau mintea este în continuă schimbare, în fiecare moment. Astfel, se poate demonstra că și condițiile și cauzele vor afecta orice se află în schimbare, deci mintea este și ea produsul cauzelor și condițiilor. Aceasta este baza teoriei renașterii.

În prezent, aveți vreo amintire din viața dumneavoastră trecută?

Câteodată mi-e greu să-mi amintesc și ce s-a întâmplat dimineață! Totuși, când eram mic, cred că aveam vreo doi sau trei ani, mama mea și câțiva prieteni apropiați au observat că

manifestam unele amintiri din viața mea trecută. Este posibil! Dar dacă te referi la o amintire precisă, trebuie să spun că e oarecum neclară.

Dacă budismul este deschis față de investigarea științifică, de ce mai supraviețuiește credința în reîncarnare? Nu există nicio știință sau vreun motiv care să susțină această credință.

Așa cum știm, știința presupune investigarea a ceva ce poate fi măsurat sau calculat. Conceptul referitor la minte sau conceptul referitor la sine nu poate fi măsurat. Părerea mea este că până în prezent, din punct de vedere budist, domeniul științific este limitat. Mintea și conștiința se află în afara domeniului științific actual. Deoarece au fost atât de multe experimente sofisticate legate de creier referitoare la experiențele muribunzilor, poate că acestea vor duce la lărgirea domeniului. Dar în același timp, trebuie să înțelegem ce anume nu a descoperit știința sau spune că nu există.

Sfinția Voastră, nu acesta ar fi cazul acelor lama încarnați care până la un anumit punct au amintiri legate de viețile trecute?

Acesta nu este neapărat un concept strict budist. De fapt, există două fete din două familii de lângă Palampur și în Ambala (în India de Nord). Aproximativ acum doi ani, am trimis câteva persoane să investigheze, deoarece în acel moment fetele, care aveau patru sau cinci ani, vorbeau foarte clar despre viețile lor trecute și fiecare susținea că părinții celeilalte fete erau părinții săi. Ca urmare, aceste două fete au acum patru părinți — părinții din această viață și părinții din viața trecută. Amintirile lor erau atât de convingătoare, încât toți cei patru părinți au acceptat că ambele fete erau și ale lor.

Am studiat un caz similar în care un băiețel susținea că are o soție și copii, iar părinții săi îl băteau crezând că este mincinos. La un moment dat, din întâmplare, un vizitator aflat în trecere prin satul în care băiatul susținea că se afla familia sa a

declarat că existau acolo persoane cu numele spuse de băiat. Astfel, au dus copilul în satul respectiv unde a identificat o femeie dintre altele trei sau patru ca fiind soția sa și a vorbit despre copiii săi!

Vă gândiți la reîncarnarea dumneavoastră din viața următoare?

Bineînțeles! Shantideva a spus următoarele: „Atât timp cât există spațiul, atât timp cât suferința ființelor simțitoare continuă, voi continua să exist pentru a fi de ajutor, pentru a lucra în beneficiul lor." Acest vers îmi dă putere interioară, speranță și un scop clar pentru ființa mea.

Sunt cu adevărat pregătit atât timp cât reîncarnarea mea este benefică și utilă. Sunt destul de sigur că mă voi renaște. Unde, sub ce formă sau cu ce nume, nu știu. Dar reîncarnarea lui Dalai Lama este altceva. S-ar putea ca într-o zi instituția reprezentată de Dalai Lama să nu mai fie benefică și să nu mai existe motive pentru continuarea sa. Pentru mine acest subiect rămâne deschis.

Referitor la renașterea mea, până ce voi atinge starea de iluminare, cred cu tărie că mă voi renaște. Chiar și după iluminare, voi continua undeva sub manifestări diferite. Aceasta este credința budistă, gândirea budistă. Cred cu adevărat că o astfel de învățătură va susține optimismul oamenilor, voința și determinarea.

Nevoia de a ține sub control înmulțirea populației este justificată datorită resurselor finite ce nu pot susține un număr infinit de persoane. Unii oameni cred că nu facem altceva decât să refuzăm un număr mare de ființe simțitoare născute în formă umană. Care este părerea dumneavoastră?

Răspunsul este cuprins într-un comentariu al lui Gandhiji: este suficient pentru nevoile tuturor, dar nu este suficient pentru lăcomia tuturor. Această afirmație echilibrează conceptul karmic referitor la reîncarnare. Lumea are suficiente

resurse pentru a-i hrăni pe toți dacă repartizarea ar fi mai corectă și oamenii nu ar avea tendința de a acumula mai mult decât le este necesar. Aceste două teorii se echilibrează până la un oarecare punct, dacă cineva, în acest sens, ar putea repartiza binele celorlalți. Atât de multă hrană este distrusă, aruncată în ocean, în timp ce milioane de oameni suferă de înfometare, ceea ce, cred eu, este parțial o slăbiciune morală, dar și una karmică.

Confuzia se referă la ce anume se renaște. Este entitatea, identitatea? Devine parte dintr-o conștiință mai mare, o parte din care se manifestă din nou? Aici bănuiesc eu că se face confuzia. Include de asemenea noțiunea că un număr de suflete așteaptă să fie renăscute, ceea ce sugerează că există multe entități sau identități diferite ce așteaptă să fie renăscute. Dacă înțelegem corect ce înseamnă „eu", răspunsul nostru se schimbă.

Dar nu știu ce înseamnă „eu". Dacă mă voi naște din nou, nu îmi voi aminti cine am fost înainte! Cu excepția cazului în care sunt conștient că sunt eu, care este diferența?

A cui este continuitatea conștiinței? Cui aparține? Răspunsul la întrebare este că aparține ființei înseși. Faptul că cineva poate sau nu să descopere sinele — „eul" — este o cu totul altă problemă. Dacă cineva ar spune că viața sa anterioară reprezintă propria ființă, acea persoană trebuie să și-o amintească. Atunci nu mai este necunoscută. Putem recunoaște anumite experiențe; altele, chiar din această viață, nu le putem recunoaște. Pornind de aici, nu putem spune că nu eram eu. Cu alte cuvinte, există persoane care își aduc aminte cu precizie de viețile anterioare, dar oamenii obișnuiți nu își pot aminti viețile trecute deoarece nivelul conștiinței la momentul morții, starea intermediară dintre viața anterioară și următoarea viață, este cel mai subtil. Când se întâmplă acest lucru, nivelul brut al minții unde se află amintirile nu poate funcționa bine. O persoană ce are o anumită experiență legată

de utilizarea conștiinței la un nivel mai profund are o șansă mai mare de a avea amintiri mai clare din viețile anterioare.

Vă rog să explicați ce se întâmplă cu mintea la momentul morții sau ce anume se mută de la o încarnare la alta și duce mai departe urmele karmice?

Depinde de viețile anterioare. Capacitatea mentală prin intermediul samadhi sau antrenamentul mental, unele amintiri, unele experiențe importante și alte calități mentale ale vieții anterioare rămân intacte în următoarea viață. Dar corpul se schimbă, la fel și nivelul brut al minții, astfel că în următoarea viață nu mai rămân atât de multe urme. Totuși, întotdeauna există o mică influență sau urmă din viața anterioară.

În momentul morții, există practici și antrenamente în tradiția tibetană ce ne învață cum să procedăm și cum să direcționăm mintea subtilă. Deci în momentul în care corpul brut și mintea brută au decăzut, ce anume direcționează mintea spre o încarnare potrivită în următoarea viață?

Depinde foarte mult de calitatea sau de experiența dusă mai departe de mintea subtilă. Acele experiențe ce au o legătură mai apropiată cu mintea subtilă au o posibilitate mult mai mare de a fi transmise în viața următoare. De fapt, această continuare sau transmigrație a minții subtile este un fel de proces natural și în mod similar „sinele" este desemnat minții subtile și transferul acelui „sine" în viața următoare este de asemenea un fel de proces natural. După cum am explicat mai devreme, faptul că mintea duce mai departe cu sine o urmă pozitivă sau negativă depinde foarte mult de viața pe care am trăit-o anterior sau de karma.

Conștiința are nevoie de o cauză substanțială, un moment anterior de conștiință. Acest motiv fundamental demonstrează existența renașterii. Dacă vom investiga mai departe continuitatea conștiinței acestei vieți, cum ar fi momentul concepției, atunci această continuitate poate fi urmărită până

în viața anterioară. În acest caz, nu există niciun motiv pentru care continuitatea conștiinței ar trebui să înceteze în ultimul moment al acestei vieți, în momentul morții. Din această cauză, trebuie să ne preocupăm de viețile noastre viitoare. Faptul că avem sau nu un viitor fericit depinde de acțiunile noastre din această viață. Chiar dacă suntem ocupați cu această viață, nu trebuie să neglijăm să ne gândim la viețile noastre viitoare.

Mai este un aspect. Toți ne dorim fericirea și nimeni nu vrea să sufere. Dacă progresul material ar putea oferi fericirea totală pe care o căutăm, ar trebui să existe pe lume oameni ce sunt complet mulțumiți și care nu au nici cea mai mică experiență a durerii. Cu toate acestea, atât timp cât avem acest corp fizic, potențialul pentru suferință va exista întotdeauna; aceasta este natura samsarei. Nașterea în acest corp reprezintă punctul de plecare pentru nefericire. Dacă avem posibilitatea de a înceta renașterea, ar merita să obținem acest lucru pe care îl numim moksa sau eliberare.

Ați fi dispus să nu mai credeți în reîncarnare dacă ar exista dovezi?

Da. Vorbind strict din punctul de vedere budist, cred că dacă un experiment științific sau o investigație ar demonstra fără nicio urmă de îndoială, cu o exactitate de sută la sută, că nu există nicio continuare a minții, atunci bineînțeles ar trebui să acceptăm acest lucru. În mod normal, atunci când investigăm ceva, analizăm motivele și faptul dacă acceptăm sau nu orice alți factori contrari. Teoria referitoare la renaștere implică două lucruri. Primul lucru: chiar și în prezent există persoane ce au amintiri clare legate de viața lor anterioară, iar cel de-al doilea: dacă nu există o continuitate a vieții, cum există întreaga lume sau universul?

Trebuie să fie unele cauze. Conceptul referitor la existența unui Creator a ridicat numeroase contradicții; astfel, cel puțin pentru budiști, teoria renașterii pare a fi mai ușor de

acceptat — începutul vieții se datorează acțiunilor lor și astfel întregul univers este în continuă mișcare. Dar va exista întotdeauna un element de mister.

Deci conform teoriei referitoare la karma, din cauza numărului de țânțari pe care i-am omorât în această viață va trebui să mă renasc ca țânțar...

Referitor la cele de mai sus, dacă nu aplic vreo metodă specială de purificare, ei bine..., suport consecințele faptului că am păcătuit. Odată am omorât țânțari pe când eram în Lhasa, în Tibet, apoi am omorât câțiva țânțari cu altă ocazie în sudul Indiei. Acele acțiuni sunt suficiente pentru a mă renaște ca țânțar.

Fiecare karma găsește condițiile fizice sau externe în această lume care să o echilibreze sau să o completeze?

De exemplu, dacă cineva a acumulat karma pentru a se renaște ca ființă umană pe această planetă, dar din cauza unor circumstanțe externe această planetă a fost distrusă sau mai trebuie să evolueze etc., în aceste circumstanțe fie acțiunea sa karmică va trebui să aștepte maturizarea sa, fie se va renaște pe o altă planetă cu o formă identică. Pentru a ne renaște într-o anumită formă sunt necesare condiții externe pentru existența acelei forme specifice. Sunt necesare două lucruri: pentru renașterea ca ființă umană, karma singură nu este suficientă, aveți nevoie și de părinți.

Este necesar să credem în viețile viitoare și anterioare?

Dacă nu aderăm la teoria referitoare la renaștere sau nu acceptăm viețile anterioare, trebuie să stabilim un început al ființelor.

De obicei spun că, indiferent dacă credeți sau nu, trebuie să aveți o inimă plină de bunătate, ceea ce se poate realiza fără a accepta viețile anterioare sau viitoare sau fără a accepta teoria budistă sau karmică. Aceasta este esența religiei. Cred cu

tărie că și cei antireligioși, cum ar fi de exemplu comuniștii, pot avea o inimă plină de bunătate, după cum am văzut eu personal. Există cu adevărat oameni cu inimi bune care nu cred în teoria budistă referitoare la renaștere — cei care își sacrifică propria viață pentru binele maselor —, fie prin calitățile lor înnăscute, fie în orice alt mod.

Iubirea și bunătatea reprezintă religia universală. Acum vorbim despre budism, deci vorbesc despre aceste lucruri din perspectiva budistă. Dacă cineva, ce nu aplică aceste practici, încearcă pur și simplu să fie o persoană bună, cu siguranță este posibil și va reuși. Dar dacă o persoană nu acceptă existența unei stări de iluminare totală, atunci nici nu apare chestiunea legată de bodhicitta pentru că aceasta este o stare mentală ce aspiră la starea de iluminare. Acesta este un fel de proces din punctul de vedere budist.

Există o întrebare pusă de multe persoane. Dacă budiștii nu cred în atma, ce anume se reîncarnează?

Budiștii pun accentul pe anatma și mare parte depinde de conotația sau înțelegerea sensului termenului de anatma sau altruism. Uneori apare confuzia din cauza utilizării cuvântului în contexte diferite. Astfel, când vorbim despre anatma, nu ne referim la inexistența totală a sinelui nominal sau convențional; tocmai că noi acceptăm existența unui astfel de sine convențional. De fapt ne referim la inexistența sinelui ce se crede a fi total independent și nu are absolut nimic în comun cu sinele agregatelor fizice; este total separat de sinele agregatelor fizice și acesta este tipul de sine ce este respins.

Atunci când vorbim de viețile anterioare și viitoare, trebuie să existe un fel de energie sau ceva ce vine din viețile anterioare și pătrunde în corpul fizic și se duce mai departe din această viață în următoarea, lăsând în urmă acest corp fizic, iar acel ceva trebuie să fie separat de acest corp fizic.

Conform anumitor școli budiste, se crede că dintre minte și corp — din moment ce corpul fizic aparține doar acestei

vieți — mintea este cea care se duce mai departe dintr-o viață în alta. Dar mintea este atât de încâlcită în diferitele simțuri și organe, ce sunt la rândul lor pur fizice și destinate doar unui singure vieți. Astfel, ar trebui să fie vorba de mintea extrem de subtilă ce ar trebui să fie sinele. Aceasta este una dintre școlile budiste de gândire — chitta. Chiar și în chitta există diferite nivele. Astfel, în concluzie, o chitta mai subtilă reprezintă sinele.

Totuși, o altă școală budistă de gândire argumentează că nici mintea subtilă, indiferent de gradul de subtilitate, nu poate fi considerată ca fiind propria minte. Astfel, acea minte în sine reprezintă sinele. Dacă mintea devine sinele, și dreptul de proprietate și obiectul posedat de proprietarul respectiv devin unul și același lucru.

Dacă moartea este starea finală de conștiință, atunci ce spuneți de fantome? V-ați întâlnit vreodată cu una?

Îmi amintesc că, pe când eram copil, eram foarte speriat de fantome.

În budism, avem șase tipuri de renașteri. Această clasificare este făcută pe baza gradului de suferință sau plăcere. Atunci când clasificarea se face pe baza nivelelor brute sau subtile ale formei, sentiment sau minte, împărțim ființele simțitoare în trei categorii, care sunt la rândul lor sunt împărțite în trei: șase tipuri de deva aparținând tărâmului dorinței, șaisprezece tipuri aparținând tărâmului formei și patru tipuri aparținând tărâmului fără formă. Deci avem trei tărâmuri: tărâmul dorinței, tărâmul formei și tărâmul fără formă. Fantomele pot aparține oricăruia dintre aceste trei tărâmuri sau stări. Unele sunt pozitive, iar altele sunt negative; la fel ca și oamenii, unele sunt foarte crude și altele sunt foarte blânde — aceasta este explicația.

NIRVANA/MOKSA

Sfinția Voastră, nirvana ca fenomen este un dar unic și revoluționar al budismului ca școală de înțelepciune. Este de asemenea conceptul ce a devenit sensul de a fi a ceea ce numim stare de iluminare, legenda lui Buddha, și devierea sa de la conceptul tradițional de Dumnezeu. Ați putea să clarificați pentru noi ce înseamnă nirvana?

Din explicațiile budiste reiese că ființele nu derivă dintr-o sursă pură, eliberată de toate deziluziile. După cum am explicat mai devreme, ignoranța nu are un început și nici suferința nu are un început, iar samsara, existența ciclică, nu are nici ea un început. A atinge starea de nirvana înseamnă că un individ ajunge la etapa în care mintea sa este eliberată de toate deziluziile, iar acea etapă este numită eliberare.

În final, nirvana trebuie explicată din perspectiva vacuității, prin încetarea suferinței, ceea ce reprezintă realitatea, ceea ce reprezintă extinderea fenomenelor în care toate aceste deziluzii sunt curățate sau purificate. Nu este doar o vacuitate simplă, ci vacuitatea unei minți eliberate de toate deziluziile. Această vacuitate este similară calității de vacuitate a samsarei, ce este de asemenea în natura vacuității. Din acest punct de vedere, nu există nicio diferența între samsara și nirvana.

Atunci, nirvana este o stare inerentă ce așteaptă să fie descoperită sau este potențialul final?

Când vorbim despre deziluzii sau defectele minții ca fiind temporare, implicit înseamnă că există posibilitatea de a fi

eliberată de acestea. Avem acest potențial, dar nu avem nirvana în noi înșine.

În *Pramanavartika*, Dharmakirti a spus că simpla prezență a cauzei finale va necesita prezența efectului sau dovezii. Când spunem că pe un fir de iarbă se află o insectă ce are potențial karmic pentru a se renaște de o sută de ori sub forma unui elefant, trebuie să spunem de asemenea că pe acel fir de iarbă se află o sută de elefanți.

Natura lui Buddha reprezintă potențialul inerent din conștiința fiecăruia dintre noi, ce poate fi pe deplin realizat atunci când este activat de circumstanțe; dar nu este însuși Buddha.

Calea, calitatea nirvanei ca fiind lipsită de existența inerentă, acea natură se află în noi. Cel puțin potențialul său este în mintea noastră — și nu doar potențialul, lucrul există, noi existăm. Există în mod natural datorită unui alt factor. Nu există o existență independentă. Absența existenței independente reprezintă natura finală — shunyata. Shunyata există. Fenomenele ce există depinzând de alți factori sunt lipsite de un sine independent. Astfel, toate acestea fac parte din vacuitate. Iar atingerea acestei stări finale de realizare — toți facem parte din vacuitate — reprezintă potențialul nostru și nirvana.

Dar în starea de nirvana, o persoană mai răspunde la fenomene?

Există în continuare o distincție între rău și bine, negativ și pozitiv. Astfel, bineînțeles că simțim că ceva este bun și ceva este rău. În cadrul iluminării, forma ultimă este starea de iluminare unde chiar și aparențele existenței adevărate sunt alungate.

La un moment dat, pe la sfârșitul anilor șaizeci sau începutul anilor șaptezeci, am meditat destul de intens asupra shunyata. Într-o zi am găsit o învățătură a lui Je Tsongkhapa în care spunea: „Suma agregatelor nu reprezintă sinele, nici continuitatea adunării părților nu reprezintă sinele." M-am speriat destul de tare atunci când am citit această frază.

De fapt, aceasta era o explicație a esenței uneia din învățăturile maestrului indian Nagarjuna, care spunea:

O persoană nu este element de pământ,
Nici element de apă, nici element de foc,
Nici element de vânt.
Totuși nu există nicio persoană
Care să fie separată de acestea.

Spune de asemenea că dacă veți căuta sinele în mod analitic, nu îl veți putea găsi. Am acumulat un oarecare grad de înțelegere și în următoarele zile am obținut un sentiment sau o atitudine diferită față de diverse obiecte.

Cum ați defini „nirvana" sau „iluminarea" pentru mintea occidentală ce tinde să vadă materia vizibilă, pe care o denumiți iluzorie, ca forță primară a existenței, identificabilă și demonstrabilă?

Occidentul are într-adevăr multe cunoștințe despre materie, dar cu toate acestea, cunoștințele occidentale referitoare la conștiință par a fi extrem de limitate. Sunt la stadiul de începători. Fără o înțelegere profundă a conștiinței, chiar și înțelegerea totală a materiei este discutabilă. În orice caz, din moment ce cunoștințele sunt acumulate nu de ființele simțitoare în general, ci de ființele umane, scopul principal al acumulării de astfel de cunoștințe este în beneficiul umanității. Dacă acesta este cazul, atunci este foarte important să avem cunoștințe echilibrate, cunoștințe despre/prin intermediul experienței interioare, în principal prin conștiință și cunoștințe despre materie/material, deoarece sunt relaționate. O abordare echilibrată schimbă totul, fără a pierde identitatea caracteristică ființei umane.

Dar dacă vom aborda cercetarea științifică doar dintr-o perspectivă unilaterală și nu vom lua în considerare conștiința,

omul de știință va neglija automat sentimentul; va neglija ceva în mod automat.

Dacă întreaga abordare se concentrează doar pe latura materială și ignoră în totalitate conștiința, nu există nicio linie de demarcație între dreptate și nedreptate, bine și rău. Cred că societatea occidentală se concentrează pur și simplu prea mult pe dezvoltarea materială. Întreaga energie umană este canalizată asupra materiei, iar conștiința este neglijată. Rezultatul va fi un număr de experiențe neplăcute. Un echilibru ar face ca societatea să fie mai fericită. Cred că discuția sau studiul conștiinței nu este neapărat un subiect religios, ci este la fel de importantă pentru cunoștințele tehnice, umanistice. Cred că acest subiect este extrem de important. Din acest punct de vedere, filosofia orientală — în special filosofia budistă — își aduce contribuția la cea occidentală.

Dacă ați putea diviza calea spre nirvana în etape, cum ați defini prima etapă?

Pentru a obține eliberarea, în primul rând o persoană trebuie să aibă o dorință arzătoare de a atinge starea de nirvana. Aryadeva a spus în cele *Patru Sute de Versete*: pentru o persoană ce nu are o atitudine de respingere a posesiunilor lumești, nu există nicio posibilitate de a obține eliberarea. Astfel, este necesar să identificăm suferința și să reflectăm asupra ei. Principala suferință la care ne referim este suferința cauzată de condiționare.

Agregatele noastre sunt nestatornice, mai precis sunt supuse schimbării. Sunt produsul cauzei; și cauza, în acest caz, se referă la acțiunile contaminate pe care le-am comis, ceea ce reprezintă karma și, de asemenea, deziluziile pe care le-a indus. Deoarece forma este produsul acestei naturi schimbătoare, forma este în natura suferinței.

Există multe modalități diferite de a contempla suferința nașterii. Înainte de naștere, după încetarea stării intermediare și apariția în Lumina Clară, nu există suferințe evidente, iar

sentimentele sunt neutralizate. În timpul concepției și după intrarea în pântec, începe procesul de dezvoltare fizică. Forma devine din ce în ce mai brută, iar la un anumit punct începem să simțim plăcere, durere etc. La momentul nașterii propriu-zise începe adevărata suferință. Începând din acel moment până la un anumit stadiu suntem la fel de neajutorați ca o insectă care tocmai a văzut lumina zilei. Așa începe viața noastră.

Rațional vorbind, corpul nostru nu este ceva pe care ar trebui să-l prețuim și să ne atașăm de el. Substanțele sale nu sunt curate. Corpul în sine nu este curat și este produsul corpurilor murdare. Cauza acestui corp sunt cele două fluide regenerative ale părinților care, la rândul lor, nu sunt curate. Dacă vorbim despre ce produce corpul, acesta produce fecale și urină. Acesta este scopul principal al corpului — să consume mâncare, să bea și să producă deșeuri umane. Dacă mă gândesc la cât de multă mâncare și băutură am consumat până acum, cred că am consumat destul de mult. În același timp, fluidele, cum ar fi mucusul etc., toate adunate înseamnă o cantitate mare. Și, în plus, cu acest corp fizic uman, înșelăm, maltratăm oameni, creăm probleme. Oare care este valoarea acestei vieți? Dacă ne gândim la asta, viața pare foarte tristă. Indiferent cât de frumos sau de puternic este corpul, substanțele sale, cum ar fi pielea, carnea etc., nu sunt frumoase, ci impure. Nimeni nu consideră că toaleta este curată, nu-i așa? Dar de fapt corpul nostru este o toaletă. Lucrurile din interiorul nostru nu vin din cer, ci provin din corp — deci care este scopul atașării de corp? În sine, nu este sacru.

Din fericire, odată cu acest corp avem parte și de mintea umană. Suntem capabili să gândim și să analizăm multe lucruri și numai aceste lucruri sunt importante. Având puterea inteligenței putem să avem un scop în viață. Animalele și insectele pot dezvolta un altruism limitat. De exemplu, albinele și furnicile sunt insecte extrem de sociale și au un sentiment de responsabilitate și cooperare adevărată în perioadele

bune sau rele. Aceasta este structura lor socială. Și natura umană este asemănătoare. Nu putem supraviețui singuri; trebuie să depindem de alții, fie că ne place sau nu.

Da, înțeleg, detașarea de corpul fizic este prima realizare. Dar cum poate cineva să-și antreneze mintea pentru a trece de la atașament la altruism?

Maeștrii indieni au dezvoltat două sisteme majore pentru antrenarea unei gândiri altruiste: sistemul Metodei „Cauză și Efect" în șapte pași și cel al Egalizării cu Ceilalți. În prezent, când ne asumăm practica cultivării bodhicitta, combinăm cele două sisteme.

Primul din cele șapte puncte este cultivarea stăpânirii de sine, mai precis, o stare mentală ce încearcă să echilibreze atașamentul profund față de prieteni, ura puternică față de dușmani și o atitudine de indiferență față de persoanele neutre. Cea de-a doua etapă este amintirea propriilor renașteri fără de început, astfel încât să putem recunoaște că toate ființele simțitoare au fost mamele noastre, prietenii și rudele noastre într-un anumit moment. În al treilea rând, odată ce le-am recunoscut ca atare, ni le aducem aminte și reflectăm asupra bunătății pe care au avut-o față de noi. Această atitudine — în special amintirea bunătății — nu face vreo discriminare între prieteni și dușmani; chiar și dușmanii sunt considerați ca fiind foarte buni. Următorul pas este să le răsplătim bunătatea reflectând asupra modului în care mamele noastre din această viață și-au revărsat bunătatea asupra noastră și modul în care alți părinți și-au revărsat bunătatea asupra copiilor lor. Apoi urmează etapa în care bunătatea este plină de iubire. Aceasta este o stare mentală ce prețuiește toate ființele simțitoare. Odată ce am dezvoltat această bunătate plină de iubire pentru toate ființele simțitoare, dorim ca toate ființele simțitoare să fie eliberate de suferință. Aceasta este compasiunea.

Această etapă este urmată de o atitudine neobișnuită în care ne asumăm responsabilitatea de a elibera toate ființele

simțitoare de suferință, iar etapa finală este chiar bodhicitta, atitudinea altruistă prin care se ajunge la iluminare. Ajungem în acest stadiu parțial prin forța compasiunii noastre adânci față de toate ființele simțitoare, sentimentul de a nu rămâne indiferenți la suferința lor, și parțial prin înțelegerea faptului că este posibil pentru mintea unei ființe simțitoare să fie eliberată de deziluziile sale. Toate ființele simțitoare au potențialul de a atinge starea de omniscientă. Prin înțelegerea acestui lucru, împreună cu forța puternică a compasiunii, putem atinge starea de bodhicitta. Aceasta este Metoda celor Șapte Puncte Cauză și Efect.

Cel de-al doilea sistem este reprezentat de asemenea de cultivarea stăpânirii de sine, dar într-un mod diferit. Toate ființele simțitoare sunt egale din punctul de vedere al dorinței lor de fericire și de evitare a suferinței. A cunoaște acest fapt este similar cu a ajunge la același nivel cu ceilalți. Apoi urmează reflectarea asupra dezavantajelor prețuirii de sine. Deși o persoană este extrem de egoistă deoarece dorește toată fericirea pentru sine, în final rămâne doar cu mulți dușmani și foarte puțini prieteni. Pe de altă parte, dacă îi prețuim pe alții în loc să ne prețuim pe noi înșine, vom ajunge la un rezultat opus — mai mulți prieteni și foarte puțini dușmani. Pe scurt, așa cum a spus Shantideva în *Bodhicaryavatara*, toată frustrarea din lume este produsul gândirii egoiste, iar toată fericirea este produsul prețuirii celorlalți. Aceasta este o reflectare asupra dezavantajelor prețuirii de sine și a avantajelor prețuirii celorlalți. Prin aceasta, o persoană se implică în transferul dintre sine și ceilalți. Următorul pas este practicarea dăruirii și primirii, apoi urmează cu adevărat cultivarea bodhicitta.

Pentru a dezvolta un altruism veritabil, trebuie să vă controlați furia și ura. Pentru a reuși trebuie să practicați răbdarea și toleranța — fără acestea nu puteți controla furia. Pentru a dezvolta răbdarea și toleranța, aveți nevoie de un dușman. În lipsa unui dușman nu puteți dezvolta aceste calități. Acesta este scopul. Dacă veți gândi în acest mod, vă veți folosi cu

adevărat de acel dușman, indiferent de motivările sale. În ceea ce mă privește, dușmanii mi-au fost extrem de utili. Atunci când cineva este capabil să-și privească dușmanul ca fiind util și bun, nu există nicio îndoială că îl poate considera și cum era inițial, mai exact ca dușman. Marea noastră piedică este dușmanul nostru. Când ne concentrăm asupra obstacolului — dușmanul —, orice altceva devine extrem de ușor.

A ne considera dușmanul drept un maestru este într-adevăr un stadiu avansat al altruismului. Cum poate cineva să controleze egoismul obsesiv al minții pline de iluzii astfel încât să poate să înceapă să pună altruismul pe primul loc?

Toate dorințele pământești, cum ar fi faima, averea, sănătatea etc., depind de bunătatea celorlalți. Sunt îndeplinite în funcție de ceilalți. Chiar și șansa ca noi să ne adunăm aici și să avem această discuție plăcută a fost determinată de contribuția multor persoane — cei care au construit această casă, care au țesut aceste covoare, autobuzul cu care ai venit. Toți acești factori ne-au adus aici împreună. În lipsa lor nu am fi avut șansa de a ne întâlni. Sunt implicate persoane cunoscute și necunoscute și fără implicarea lor nu ne-am fi putut întâlni. Gândește-te la aceste fraze și vei începe să dezvolți convingerea că fără ajutorul altora nu poți supraviețui. Gândește-te și la karma, ocazia de a avea această oportunitate este rezultatul propriilor acțiuni virtuoase din trecut. Gândește-te ce se înțelege prin karma virtuoasă. Înseamnă ceva ce am făcut cu scopul de a-i ajuta pe ceilalți. Astfel, chiar și acumularea karmei virtuoase necesită prezența celorlalți ca bază de pornire.

Sfinția Voastră, budismul ca religie și dumneavoastră în particular considerați bodhicitta ca fiind calea supremă spre eliberare? Ce înseamnă?

Dintre toate practicile budiste, bodhicitta este considerată ca fiind cea mai de preț. Bodhicitta își are rădăcinile în

compasiune. Fără suferința ființelor simțitoare, nu putem dezvolta compasiunea. Nu putem cultiva compasiunea - concentrându-ne atenția asupra lui Buddha; este posibil să dezvoltăm compasiunea doar dacă ne concentrăm asupra suferinței ființelor simțitoare. Cauza directă a bodhicitta este posibilă doar dacă ne concentrăm asupra ființelor simțitoare. Am putea obține binecuvântări de la Buddha pentru a dezvolta bodhicitta. Din acest punct de vedere, vom descoperi că ființele simțitoare sunt mai bune decât Buddha. Nu este necesar ca alte ființe simțitoare să aibă o motivare bună. Scopurile pe care le prețuim și le considerăm importante, cum ar fi de exemplu încetarea suferinței, nu au motivări bune, dar totuși le prețuim și le acordăm importanță.

Am vorbit despre atitudinea neobișnuită referitoare la asumarea responsabilității de a elibera ființele simțitoare de suferință. Bodhicitta, indusă de această atitudine neobișnuită, este foarte puternică. Aceasta reprezintă practica combinată a celor două sisteme despre care am vorbit mai devreme: Metoda celor Șapte Puncte Cauză și Efect și Schimbul și Echilibrarea cu Ceilalți. Această practică utilă și eficientă vă dă putere interioară, liniște și o inimă plină de bunătate. O astfel de atitudine este un refugiu adevărat. Chiar și o mică experiență ca urmare a acestei practici vă dă pace și putere interioară.

Astfel, nu este bodhicitta, învățătura principală a budismului, formula perfectă pentru asigurarea păcii mondiale și a unei lumi mai umane?

Da. Oamenii ce nu acceptă existența unei vieți viitoare sau nirvana sunt în regulă atât timp cât continuă să fie membri buni ai societății umane. Și ei trebuie să aplice aceste practici ce sunt benefice minții, mai precis primul pas spre dezvoltarea păcii mondiale adevărate și de lungă durată. Pacea externă nu poate fi dezvoltată fără pacea interioară — aceasta reprezintă o învățătură și un sfat cu adevărat profund. Pentru

un practicant al bodhisattva, toate ființele simțitoare sunt considerate prietenii săi și toate mediile favorizează practica sa. Adevărații săi dușmani sunt atitudinea sa egoistă, atitudinea sa de înțelegere a sinelui și perspectivele sale denaturate. Atunci când o persoană practică în acest fel, nu este eliberată total de frică. Dar, cel puțin la nivelul minții sale, obține o oarecare pace și eliberare de frică. Acesta este modul în care o persoană cultivă aspirația de a obține eliberarea și aspirația de a atinge stadiul de omniscientă.

Sfinția Voastră, care ar fi explicația sau înțelegerea sau opinia referitoare la experiența mistică în tradiția budistă?

Chiar și un practicant veritabil poate trece prin diferite tipuri de experiențe mistice. În primă fază, aceste experiențe nu sunt absolut deloc sigure. Astfel, dacă respectiva persoană este prea atașată de ele sau le consideră importante ori extraordinare, se înșală amarnic. Există un mare pericol să se întâmple acest lucru. După ce dezvoltarea mentală a ajuns mai departe prin practică, ceea ce pentru tine este o simplă manifestare sau reflectare a experienței tale profunde pentru oamenii obișnuiți pare a fi o experiență mistică. Dar e ceva normal pentru tine. Astfel, cred că trebuie să facem această distincție.

Sfinția Voastră, „nirvana", „moksa", „iluminare" și „stare de iluminare" sunt termeni ce au devenit uzuali, cu toate acestea înțelesul lor nu este nici pe departe clar. De exemplu, ce se întâmplă cu „mintea" în aceste stări?

Conform filosofiei budiste, atunci când persoana sau „sinele" este prezent în continuare, și mintea este prezentă în continuare, chiar până la atingerea stării de iluminare. Și în etapa de Buddha identitatea individuală este prezentă în continuare. Conform altei școli de gândire, starea supremă este cea în care persoana încetează să mai existe, și mintea încetează de asemenea. Dacă ar fi adevărat, prefer să nu ating

starea de nirvana; prefer această viață în locul unei stări în care nu există niciun sentiment, deoarece nu cred că o astfel de stare este ceva pozitiv.

De exemplu, conform Vaibhasika — o școală budistă —, Mahaparinirvana este o stare nu doar de eliberare din deziluziile mentale, ci este de asemenea eliberarea de minte. Nu există nicio continuitate a minții. În baza celor susținute de ei, Buddha Shakyamuni este doar un personaj istoric. Nu mai există. Nagarjuna i-a combătut energic, declarând că, dacă starea finală de nirvana reprezintă de asemenea eliberarea de minte, atunci unde se află persoana ce atinge acea stare? Trebuie să credem, trebuie să acceptăm că cineva atinge acea stare de nirvana. Trebuie să existe o persoană ce ajunge să o atingă. Dacă spunem că nirvana sau eliberarea este o stare în care mintea este total eliberată de deziluzii, nu înseamnă că mintea în sine nu mai există. Există ceva-ceva pozitiv, nu-i așa? Dacă am atinge acel fel de nirvana, am fi extrem de fericiți, nu-i așa? Dar dacă nirvana ar fi un mare nimic, dacă totul ar fi întrerupt, am prefera să nu atingem această stare. Nu-i așa că am dreptate?

Nirvana este o stare caracterizată de lipsa de sentiment sau o stare cu un sentiment diferit?

Da, cu siguranță este vorba de un sentiment diferit.

Ce anume este diferit referitor la acest fel de sentiment?

Cred că este greu de spus — mai întâi ai răbdare să ating acea stare... (un râset). Bineînțeles, în principal este un sentiment de realizare. Întreaga atitudine față de fenomen se schimbă total. Acum simțim furie, atașament și multe gânduri și emoții negative. Având gânduri negative, nu putem vedea sau realiza cu adevărat realitatea. Perspectiva noastră este colorată. Din cauza ignoranței, atașamentului față de existența adevărată, totul apare ca și cum ar fi existat independent — această aparență puternică, solidă este de asemenea prezentă.

Atunci când atingem nirvana, aceste gânduri negative sau distorsionate sunt complet purificate și, ca urmare, întreaga atitudine față de fenomen este diferită.

Sfinția Voastră, Buddha nu a răspuns la unele întrebări deoarece era omniscient. Sfinția Voastră nu mi-a răspuns la întrebarea referitoare la posibilitatea de a râde mereu pe calea spre atingerea stării de nirvana. A existat vreun motiv?

Nu înțeleg întrebarea ta, nu pentru că sunt omniscient, ci pentru că nu înțeleg complet cunoașterea.

CONȘTIINȚA

Conștiința continuă să fie un fenomen complex pentru mintea modernă, fie că o abordăm prin știință sau spiritualitate. Sfinția Voastră, ați putea să clarificați modul în care budismul definește conștiința?

În general, conștiința este împărțită în două categorii: conștiința senzorială și conștiința mentală. Apariția conștiinței senzoriale cum ar fi conștiința vizuală depinde de anumite condiții, de exemplu, condiția obiectivă sau condiția internă ce reprezintă condiția ce conferă putere. În baza acestor două, organul de simț necesită de asemenea un alt factor, mai exact, momentul ce precede însăși conștiința.

Să începem discuția având ca punct de plecare această floare, conștiința vizuală ce vede floarea. Funcția condiției obiective, reprezentată de floare, este să trezească conștiința vizuală ce determină conștientizarea diferitelor aspecte ale florii. Vaibhasika, una dintre școlile budiste, nu acceptă teoria aspectului. Aceasta spune că conștiința vizuală are legătură directă cu însuși obiectul. Este foarte greu de explicat. Spune că lucrurile sunt percepute fără aspect, prin contact direct. Alte școli spun că lucrurile au un aspect prin intermediul căruia conștiința percepe obiectul.

Teoria oamenilor de știință moderni, ce acceptă aspectul obiectului prin intermediul căruia este perceput, pare a avea o bază mult mai logică. Conștiința vizuală percepe forma, nu sunetul, mai exact scopul organului de simț de care depinde. Care este cauza ce determină o astfel de conștiință vizuală din

punctul de vedere al clarității și cunoașterii? Aceasta este rezultatul momentului ce precede conștiința ce dă naștere conștiinței vizuale.

Deși vorbim despre stări în care nivelele brute ale minților dispar și vorbim despre stări de conștiință etc., conștiința subtilă își menține întotdeauna continuitatea. Dacă una dintre condiții, de exemplu, momentul ce precede conștiința, nu este completă, chiar și când organul de simț și obiectul se întâlnesc, nu vor putea să producă conștiința vizuală care îl vede.

Conștiința mentală este foarte diferită și modalitățile în care conștiința senzorială și conștiința mentală percep un obiect sunt de asemenea extrem de diferite. Deoarece conștiința senzorială este nonconceptuală, aceasta percepe colectiv toate calitățile și toate însușirile obiectului. Atunci când vorbim despre conștiința mentală, aceasta este în principal conceptuală. Percepe un obiect printr-o imagine. Înțelege obiectul excluzând ceea ce nu este. O persoană trebuie să se gândească profund dacă conștiințele sunt sau nu create sau produse de particulele chimice ale mecanismului cerebral.

În calitate de lider spiritual, ați avut o inițiativă fără de precedent implicând comunitatea științifică în testarea, analizarea și validarea fenomenelor spirituale. Cu toate acestea, mintea și creierul sunt la fel de departe pe cât sunt de dispuși oamenii de știință să le investigheze. Care este poziția lor față de conștiință și cât de diferită este față de a dumneavoastră?

În ultimii ani am întâlnit oameni de știință din domeniul fizicii nucleare, neurologie și psihologie. A fost foarte interesant. Trebuie să învățăm anumite lucruri din experimentele lor, din descoperirile lor recente și, la rândul lor, s-au arătat extrem de interesați în a afla mai multe despre explicațiile budiste referitoare la conștiință și minte.

Am pus această întrebare multor persoane, dar n-am primit niciodată un răspuns satisfăcător. De exemplu, dacă acceptăm că conștiința nu este nimic mai mult decât rezultatul

interacțiunii dintre particulele din creier, trebuie să spunem că fiecare conștiință în parte este produsă din particulele din creier. În acest caz, să ne gândim la posibilele experiențe în legătură cu un trandafir. Cineva ar putea să-l vadă ca un trandafir de plastic — aceasta este conștiința eronată. Mai târziu s-ar putea să se îndoiască, astfel, conștiința eronată s-ar putea schimba în îndoială șovăitoare. Apoi ar presupune că este o floare naturală — dar este în continuare doar o presupunere. În final, prin anumite circumstanțe, cum ar fi atingerea sau mirosul, descoperă că este un trandafir natural. În timpul tuturor acestor etape, conștiința sa este direcționată spre un singur obiect, dar persoana respectivă trece prin aceste etape diferite ale conștiinței: de la perspectiva eronată la îndoială, apoi la presupunere și în final la cunoașterea valabilă ce duce la percepția valabilă. Persoana trece prin diferite etape ale conștiințelor. Dar cum se explică modificarea particulelor chimice în timpul acestor etape?

Un alt exemplu: vedem o persoană și credem că este prietenul nostru. Dar persoana respectivă nu este prietenul nostru. Îl judecăm greșit, iar conștiința este greșită. Când vedem persoana respectivă, avem o conștiință eronată. Dar în momentul în care cineva ne spune că nu este prietenul nostru, ascultarea acestei afirmații determină o schimbare de la percepția eronată referitoare la persoana respectivă la percepția validă.

Ce să mai spunem despre experiențele marilor maeștri care meditează? Atunci când un practicant intră într-o stare profundă de meditație, și respirația și pulsul se opresc. Unii dintre prietenii mei ce practică meditația rămân fără puls și respirație timp de câteva minute. Dacă cineva s-ar menține într-o asemenea stare timp de câteva ore, care este funcția creierului în acea perioadă de timp?

Pornind de aici, încerc să argumentez că există un fenomen, numit conștiință, ce are propria entitate separată de celulele creierului. Deși nivelul brut al conștiinței este foarte

strâns legat de corpul fizic, este de asemenea legat în mod natural de creier. Dar conștiința în sine este ceva diferit. Conștiința subtilă devine mai independentă față de particulele fizice. Acesta este modul în care funcțiile fizice ale celui care meditează se opresc atunci când intră într-o stare profundă de conștiință; totuși conștiința există în continuare. În acel moment, deoarece funcțiile fizice s-au oprit, nivelul brut al conștiinței nu mai există, iar nivelul subtil al conștiinței devine evident.

Deci, conștiința este un fenomen stratificat? De exemplu, ce stare experimentează o persoană atunci când moare?

Există diferite stări ale conștiințelor: starea de veghe, starea de visare, somnul profund și starea de inconștiență, de exemplu, în timpul unui leșin, nivelul cel mai subtil al conștiinței.

Conform formei celei mai înalte de Yogatantra, procesul propriu-zis al morții este precedat de opt procese de dezintegrare, mai exact, dezintegrarea elementelor de pământ, apă, foc, vânt și spațiu. Apoi trecem prin procesele numite aparențe, creșterea roșie, apropierea de întuneric și Lumina Clară a Morții. Unii oameni trec prin aceste dezintegrări până la un anumit nivel și apoi se întorc. Am întâlnit persoane ce au experimentat aceste lucruri și au fost fascinate de aceste evenimente neobișnuite.

Conform formei celei mai înalte de tantra budistă, se pare că aceștia au ajuns la un anumit nivel profund de conștiință și apoi s-au întors. Atunci când, după experiența legată de Lumina Clară a Morții, o persoană se naște într-un tărâm în care există o stare intermediară sau bardo, persoana respectivă trece prin această etapă intermediară. De exemplu, atunci când ființa se naște din nou sub formă umană, aceasta trece prin starea intermediară înainte ca conștiința să intre în pântec. Procesul este același și în cazul bebelușilor concepuți în

eprubetă. În orice caz, procesul vieții începe și se termină cu experiența legată de Lumina Clară.

Dacă nu acceptăm continuitatea conștiinței, marea întrebare este următoarea: cum a evoluat lumea? Dacă acceptăm teoria big bang-ului, care a fost motivul pentru care a avut loc până la urmă big bang-ul? Este evident că întregul sistem al universului mai întâi evoluează, apoi se menține și în final dispare. Dacă acceptăm poziția ce susține că lucrurile pot exista fără nicio cauză, vom descoperi multe inconsecvențe logice. Dar dacă, pe de altă parte, acceptăm cauza, trebuie să acceptăm teoria existenței unui Creator. Și în acest caz apar multe inconsecvențe logice.

Conform punctului de vedere budist, din moment ce ființele simțitoare fac parte din mediu sau arealul natural, universul evoluează, ceea ce înseamnă că, dacă acceptăm continuitatea fără de început a conștiinței, există o cale de a explica ciclul vieții. Un astfel de punct de vedere ridică unele întrebări. De exemplu, de ce conștiința nu are un început? Dacă acceptăm continuitatea conștiinței și continuitatea ființelor simțitoare, sau viața, există mai puține întrebări. Deci preferăm un răspuns mai puțin complet și mai puțină controversă. Acceptăm că nu există un început și un sfârșit al conștiinței subtile. În iluminare, starea de Buddha, conștiința subtilă există în continuare; nu există un sfârșit.

Cum ați face diferența între ceea ce cunoaștem ca fiind mintea cognitivă și conștiință?

Există două tipuri de conștiințe mentale, conceptuale și nonconceptuale. Conștiința mentală nonconceptuală este cunoscută de asemenea ca percepție directă. Toate școlile budiste acceptă trei percepții directe: senzoriale, mentale și yoghice, atinse prin meditație.

Sunt șase conștiințe primare, pornind de la conștiința vizuală până la conștiința minții. Toate aceste conștiințe însoțesc factorii mentali — cei cinci factori mentali ce funcționează

permanent și cei care uneori sunt prezenți și alteori sunt absenți. Sutrele dau următoarea explicație: conștiința mentală vede forma, dar nu își dă seama că este o formă. Datorită diferitelor funcții, conștiințele sunt împărțite în două: cunoaștere validă și cunoaștere invalidă. Pentru a obține rezultatele dorite, trebuie să urmăm cunoașterea validă. Rezultatul cunoașterii valide poate fi neîntrerupt sau întrerupt. Există trei tipuri de cunoaștere invalidă: nonpercepția obiectului, conștiința eronată și îndoiala. Nonpercepția include conștiința ce are aparența obiectului, dar nu îl poate înregistra, nu îl poate recunoaște. Include de asemenea conștiința ce este doar presupunere. Conștiința eronată distorsionează obiectul pe care îl vede.

Există trei tipuri de îndoială sau conștiință șovăielnică: unul tinde să graviteze spre adevăr, unul spre percepția eronată, iar cel de-al treilea este echilibrat în mod egal între cele două.

Sunt diferite nivele de cunoaștere invalidă. Pentru a le neutraliza, există diferite etape de transformare a conștiinței. În prima etapă, o persoană trebuie să contracareze perspectiva unilaterală, eronată. În acest scop, sunt metode cum ar fi silogismele, prin intermediul cărora o persoană își stabilește poziția și distruge forța perspectivei unilaterale, eronate. După ce forța perspectivei unilaterale a dispărut, urmează etapa îndoielilor din ce în ce mai mari. Acestea sunt învinse prin utilizarea silogismelor și raționamentului logic. Se ajunge la o înțelegere deductibilă a obiectului și în momentul în care ne familiarizăm cu obiectul, atingem etapa în care conștiința devine nonconceptuală.

Există trei tipuri de înțelepciune: cele care izvorăsc din simpla ascultare, din contemplare și din meditație. Acestea sunt explicațiile de bază ale conștiințelor.

Pentru a înțelege prezentarea conștiinței în detaliu, mai întâi trebuie să înțelegem prezentarea diferitelor obiecte ale conștiinței, agenții prin intermediul cărora o persoană

cunoaște aceste prezentări diferite și modul în care conștiința cooperează cu obiectul. Există diferite modalități în care conștiințele se implică în legătură cu obiectele lor. În cazul conștiinței nonconceptuale, există ceea ce se numește obiectul ce apare, dar nu există un obiect al conceptualizării ca în gândirea conceptuală. În cazul gândirii conceptuale, există ceea ce se numește obiectul conceptualizării. Există de asemenea și anumite tipuri de obiecte numite obiecte ale înțelegerii. Sunt diferite nivele de obiecte.

Sfinția Voastră, atunci când vorbiți despre conștiința subtilă, există o distincție între conștiința pentru sine, conștiința a ceva și conștiința pentru ceva?

Este greu să ne imaginăm conștiința fără niciun obiect deoarece însuși termenul reprezentat de conștiință înseamnă a fi conștient de ceva — un obiect. Cred că termenul conștiință se aplică nivelului brut al minții din punctul de vedere al acțiunii. Conștiința subtilă devine evidentă în cazul persoanelor obișnuite doar dacă se află într-o stare de inconștiență, de exemplu, un leșin.

În cadrul celor opt procese de dezintegrare ce au loc în momentul morții, cel de-al șaptelea este apropierea de întuneric, fiind la rândul său împărțit în două părți. Prima parte reține în continuare memoria subtilă, iar în partea a doua, o pierdem. Avem această experiență a Luminii Clare prin forța propriilor acțiuni karmice. Acesta se aseamănă cu procesul natural de dezintegrare în care agregatele pe care le-am obținut ca urmare a propriilor acțiuni karmice încetează să existe. Trecem prin acest proces în mod natural.

Există posibilitatea de a experimenta o asemenea stare legată de Lumina Clară prin antrenament yoga etc., unde cel care meditează, prin puterea dată de realizările sale, face posibilă această experiență prin meditație. Deși în acest punct experimentează nivelul subtil al conștiinței, este conștient de aceasta, nu pierde controlul. Cel care meditează trebuie să

direcționeze acest tip de experiență spre realitate, natura vacuității. Ești mulțumit de răspuns?

Da, mulțumesc.

Visele sunt importante? Cum le interpretați mai ales când sunt cu totul nerealiste?

Un anumit vis se poate repeta de multe ori, devenind important. Și momentul visării este de asemenea important. Visele din timpul apusului pot reprezenta indicații. Deci, analizați visele pe care le aveți la apus. Dacă o persoană este foarte hotărâtă asupra acestui subiect și dorește să afle mai multe, visele pot fi analizate cu ajutorul anumitor poziții yoga tip vânt. Prin această practică, visele devin mai clare și mai bine definite. În general, un vis este ceva considerat a fi iluzoriu, lipsit de adevăr.

Conform lui Madhyamika Prasangika, cea mai înaltă școală budistă, toate experiențele noastre legate de conștiință, chiar și în starea de veghe, sunt considerate eronate în legătură cu aparența obiectului. Le percepem greșit. Astfel, experiențele noastre pot fi chiar și mai greșite în timpul viselor.

În ce condiții visul-conștiință va trece dincolo de realitate?

Când vorbim de vis-conștiință și de vis-corp, vorbim despre tipuri diferite de experiențe în care corpul este autonom, independent de corpul fizic brut. Ne aflăm pe un plan total diferit. Visul-corp poate vedea cu adevărat realitatea. În timpul zilei, visul-corp al unei persoane poate vedea ziua: ziua este zi și noaptea este noapte.

Visul-corp special se poate desprinde de acest corp fizic. Cu mulți ani în urmă am întâlnit o persoană ce a avut o asemenea experiență, nu datorită practicii, ci datorită karmei, experiențelor din viețile anterioare. Acea persoană nu s-a simțit deloc bine și m-a întrebat ce să facă. Se părea că în timpul somnului profund, respectiva persoană a zburat departe și

și-a văzut prietenii, înțelegi ce vreau să zic... a văzut cu adevărat lucruri, deci acesta este visul-corp special.

Meditația este singura cale de a înțelege subconștientul nostru, de a capta puterea viselor?

Înțelegerea naturii sinelui unei persoane trebuie dezvoltată prin meditație profundă — nu există nicio altă cale. Nivelul conștiinței este cu atât mai subtil, cu cât meditația devine mai profundă. Nivelul conștiinței în timpul stării de visare este mai subtil decât în timpul stării de veghe. Meditația din timpul stării de veghe este echivalentă cu starea de visare. Aceste metode sunt extrem de puternice. Este similar cu ce am spus mai devreme despre analizarea viselor. Uneori, avem anumite vise ce indică faptul că vom auzi ceva senzațional în ziua următoare. Avem în conștiința noastră potențialul de a prevedea viitorul. Deși nu putem realiza în întregime acest potențial, pot apărea unele indicații, dar acestea nu sunt întotdeauna foarte sigure.

SHUNYATA

Sfinția Voastră, poate că cel mai misterios și fascinant concept al budismului este shunyata sau vacuitatea. Ce este shunyata?

Înțelesul lui shunya nu este cel de nimic, ci absența unei esențe absolute. Înțelesul budist al shunyata este absența existenței independente sau partea obiectivă. Lucrul există, dar respectiva existență se datorează altor factori, nu sieși.

Când oamenii de știință explicau teoria cuantică, se fereau să folosească cuvântul „realitate" ca și cum aceasta ar fi independentă. Pentru mulți, realitate înseamnă o anumită realitate independentă a naturii, dar bineînțeles că nu există așa ceva. Lucrul nu există în sine; existența sa se datorează altor factori — cauze și condiții. Există o similaritate între această descoperire științifică și explicația budistă — nonexistența în sine sau absența existenței independente și astfel există nestatornicie sau schimbare de moment. Lucrurile sunt în permanentă schimbare la nivel atomic și subatomic.

Este vacuitatea asemănătoare unei semințe?

Nu e chiar așa. Vacuitatea nu este ca o sămânță, ca un spațiu primordial pentru toate planetele și stelele — nu la modul acesta. Vacuitatea în accepțiunea shunyata este explicată pe baza a ceva ce există și are o legătură cu realitatea. Orice fenomen are vacuitate prin propria natură și orice fenomen cuprinde propria natură, vacuitatea ce reprezintă absența existenței sale adevărate.

Vacuitatea este o calitate, calitatea fundamentală a lucrurilor. De exemplu, fenomenele ce depind de cauze au o calitate reprezentată de schimbarea de moment. În plus, cum devine posibilă schimbarea de moment — prin vacuitate, prin propria calitate? Când spunem calitate, trebuie să existe o anumită bază pentru calitate. Fără respectiva bază, nu există calitatea.

Ar putea părea logic să argumentăm că propria percepție senzorială este în mod fundamental iluzorie și nu trebuie să luăm în serios niciuna din informațiile obținute în baza sa. Dacă am începe să ne comportăm cu adevărat în acest mod, viața ar deveni mai dificilă.

Preocuparea noastră este un pic diferită. Atunci când considerăm că conștiința senzorială este eronată, nu înseamnă că o desconsiderăm. Scopul fundamental al eforturilor noastre de a înțelege vacuitatea este de a experimenta mai multă fericire prin intermediul informațiilor senzoriale, în loc de mai multă suferință. Întrebarea este dacă conștiințele senzoriale sunt sau nu eronate. Trebuie să înțelegem că o conștiință poate fi și eronată și validă în același timp. Distincția trebuie să fie determinată de diferența referitoare la obiect.

Vorbim despre obiectul aparent, obiectul înțelegerii și obiectul de referință. Vorbim despre conștiință senzorială validă, de exemplu, conștiința vizuală ce vede o floare. În ceea ce privește obiectul înțelegerii — această floare —, abordarea sa nu este eronată, ci este valabilă. În același timp, acea conștiință vizuală cuprinde aparența florii ca existând cu adevărat și din acel punct de vedere este eronată.

Atunci, ați putea să clarificați sintagma „a exista cu adevărat"?

Trebuie să ne gândim profund la aceste lucruri. Nu e genul de lucru ce poate fi explicat de cineva prin intermediul

cunoașterii, iar cealaltă persoană va înțelege imediat. Nu e ca și cum ați arăta spre o mașină spunând: „Uite o mașină... O, da! Este o mașină. Da, da, acum îmi dau seama că este o mașină." Cunoașterea și experiența proprie a unei persoane sunt strâns legate, timpul fiind de asemenea o componentă. Nu puteți experimenta acest lucru în câteva zile sau săptămâni; necesită ani întregi de concentrare — gândindu-vă și iar gândindu-vă la acest lucru —, apoi devine din ce în ce mai clar.

Atunci când încercăm să interpretăm sensul sintagmei „a exista cu adevărat" în legătură cu vacuitatea, nu înseamnă că este adevărat sau fals. Din moment ce existența fenomenului nu este lipsită de cunoașterea validă, atunci există cu adevărat, dar deoarece nu există în modul în care apare în conștiința noastră eronată — pentru că atunci când căutăm esența sa nu o găsim —, nu este existentă în mod inerent.

După cum am explicat mai devreme, prin „a exista cu adevărat" se înțelege „existență inerentă", ceva ce este independent; aceste cuvinte se învârt și iar se învârt...

Metoda aplicată pentru investigarea realității ar putea colora percepția dumneavoastră asupra realității. Ceea ce percepeți este condiționat de ceea ce căutați: dacă alegeți o metodă logică, veți găsi A; dacă alegeți percepția directă, ați putea găsi B. Este adevărat sau nu?

Da, este posibil prin intermediul procesului logic. Dar atunci când ne preocupăm de stabilirea vacuității, încercăm să abordăm realitatea, faptele. Facem diferența între ce este simplă proiectare, punctul de vedere postulat și unele puncte de vedere parțiale etc. Concluzia pe care o căutăm este mai degrabă realizarea faptului — natura așa cum este ea — decât încercarea de a susține poziția postulată.

De exemplu, gândirea filosofică în Chittamatra, unde se face diferența între obiectul extern și mintea subiectivă, este

doar un punct de vedere postulat. Nu corespunde realității adevărate.

Nagarjuna, în *Madhyamika mulakarika*, a spus în mod clar că „cel ce dobândește și ceea ce este dobândit ar trebui să fie diferiți". Astfel, sinele sau eul este o simplă desemnare. Fără o altă investigare, ne simțim mulțumiți și spunem „Plec"; „Mi-e foame"; „Sunt obosit"; „Sunt mai mare"... Toate acestea sunt spuse de oameni fără o investigare, deoarece în momentul în care începeți să investigați nu veți putea să găsiți sinele. Acesta este semnul absenței unui absolut.

Astfel, înțelesul lui shunya nu este cel de „nimic", ci absența unei esențe absolute. Da, funcționează, dar împreună cu mulți alți factori. Fără acești factori, nu o veți găsi. Nu o puteți stabili cu precizie. Astfel, nimic, nici chiar însuși Buddha nu poate fi stabilit cu precizie. Nu puteți spune ce este Buddha, în afară de corpul său fizic și mintea sa. Deci, înțelesul fundamental al altruismului este că nu există o esență absolută. Este doar un sine desemnat ce vine din viața anterioară și se duce în următoarea. Dar desemnarea se bazează pe combinația dintre corp și minte.

Totuși, există mai multe nivele subtile ale corpului și ale minții. Astfel, în această viață, ființa umană este desemnată pe baza corpului și minții sale, dar în momentul în care corpul se dezintegrează, nu există un sine în termeni fizici, ci există un sine subtil. Buddha a spus de multe ori că totul este o simplă desemnare.

Cu toate acestea, atunci când spunem că toate fenomenele sunt desemnate, nu înseamnă că orice este desemnat de cineva se poate înfăptui. Nu se întâmplă astfel. Chiar dacă veți striga cu toată puterea un corp de animal și vă veți gândi la o ființă umană, nu se va materializa. Deci, aceasta este contradicția. Astfel, desemnările nu ar trebui să încalce normele și convențiile acceptate.

Poate că ar fi de ajutor să cercetăm mai în amănunt semnificația existenței dependente și independente.

În primul rând trebuie să facem distincția între existența convențională și cea inerentă. Aș vrea să vorbesc mai întâi despre raționamentul legat de înălțarea dependentă; de aici vom afla răspunsul.

Înălțarea dependentă înseamnă interdependență. Pentru a o înțelege, trebuie să înțelegem teoria referitoare la faptul că dependența și independența sunt fenomene direct opuse ce exclud punctul de mijloc. Nu există nimic care să nu fie vreuna din cele două. De exemplu, floarea și nonfloarea sunt direct opuse. Orice fenomen ar trebui să fie ori floare ori nonfloare; nu există o terță modalitate a existenței. Pe de altă parte, haideți să luăm exemplul unei flori și al unei mese. Deși cele două sunt reciproc exclusive, există ceva ce nu este niciuna din cele două, există un punct de mijloc. În același mod, a fi independent și a fi dependent sunt direct opuse.

Existența acestor fenomene ce sunt rezultatele cauzelor depinde de cauzele și condițiile lor. În mod similar, dacă este un întreg, este foarte clar că depinde de părțile sale. Atât timp cât fenomenul își menține calitatea referitoare la formă, va avea întotdeauna componentele sale direcționale. Lucrurile ce nu au calitatea referitoare la formă, de exemplu, conștiința, au componente de diferite tipuri, cum ar fi „mai devreme", „mai târziu" etc. Există vreun fenomen ce este lipsit de componente? Din punct de vedere fizic, putem ajunge la nivelul subatomic unde este puțin probabil să existe o altă diviziune a particulelor. Cu toate acestea, ar trebui să existe componente direcționale; nu există lipsa de componente. Crezi că există lipsa de componente?

Dacă particulele subatomice ar fi lipsite de componente și nu ar avea componente direcționale, cum ar putea spune cineva că amestecarea acestor particule poate avea ca rezultat un întreg? Dacă nu are componente direcționale, atunci orice este îndreptat spre est ar trebui să fie îndreptat de asemenea și

spre vest. Deci, în acest caz, nu există nicio posibilitate de a amesteca aceste surse, nu-i așa? Scrierile școlii Madhyamika neagă în totalitate teoria fenomenelor lipsite de componente. Existența fiecărui fenomen depinde de propriile componente. Acestea sunt cele două moduri de a depinde: de cauze și condiții, și de componente.

Un alt tip de dependență este că nimic nu poate fi găsit dacă îi cercetăm esența în mod analitic. Dacă ne mulțumim cu simpla aparență convențională, atunci e în regulă. Dar dacă nu ne mulțumim cu simpla aparență convențională și căutăm esența, un fel de justificare pentru obiect, nu vom găsi nimic. Când în sfârșit ajungem în punctul în care ne dăm seama că nu o putem găsi prin analiză, întrebarea ce se ridică este dacă reprezintă sau nu un semn că lucrurile nu există absolut deloc.

Dacă am spune că lucrurile nu există absolut deloc, propria experiență ne-ar contrazice. Experiența ne demonstrează că există o persoană ce nu a găsit esența și care a găsit „ceva de negăsit". Această cunoaștere validă ce percepe persoana ce caută esența și „acel ceva de negăsit" legat de un lucru va contrazice afirmația că lucrurile nu există absolut deloc. Astfel, ar trebui să existe ceva; lucrurile sunt acolo. Dar când le cercetăm, nu le putem găsi. Concluzia pe care ar trebui să o tragem este că lucrurile există, dar pe baza înfruntării. Acestea depind de desemnarea nominală. Indiferent de modul în care privim lucrurile, acestea prezintă întotdeauna caracteristicile dependenței. Dependența de factorii cauzali, de componente sau de conștiința ce stabilește desemnarea, acestea sunt cele trei tipuri de dependență.

O persoană trebuie să analizeze care este natura adevărată. Cum apar lucrurile pentru noi? Apoi ar trebui să verificăm dacă modul în care apar lucrurile și modul în care ele există cu adevărat corespunde sau nu. Se potrivesc sau nu? Vom descoperi că există o diferență între modul în care apar lucrurile și modul în care acestea există cu adevărat.

Există un proces de analiză ce mă poate ajuta să percep cu adevărat shunyata?

Există multe lucruri pe care le analizăm, dar nu putem ajunge la concluzii. Trebuie să le lăsăm așa cum sunt și să le luăm în considerare valoarea lor aparentă. Dacă veți intra în prea multe detalii, lucrurile vor deveni absurde. Luați shunyata ca exemplu. Pe de o parte este shunyata și pe de cealaltă parte este funcția; astfel, trebuie să existe o bază care să permită această funcție. Dacă vom investiga ce anume reprezintă shunyata, putem spune vag că absența existenței independente este shunyata. Apoi, dacă o analizăm în detaliu, această shunyata, acea shunyata, chiar shunyata ca realitate ultimă — atunci când urmăm acest proces și căutare a esenței shunyata — nu o putem găsi. Vom descoperi că shunyata depinde foarte mult de modurile în care este calificată, de obiectul în funcție de care este calificată.

Am avut o discuție extrem de interesantă cu oamenii de știință pe tema neurobiologiei și psihologiei. Cred că, comparativ cu psihologia orientală, psihologia occidentală este încă la început. Modalitățile de investigare sunt diferite de ale noastre. Din experiența mea, există oameni de știință ce declară că sunt materialiști radicali și nu acceptă nici măcar existența minții. Pe măsură ce discuțiile au evoluat, oamenii de știință s-au arătat din ce în ce mai interesați de explicațiile budiste referitoare la minte, materie, atom, fenomene și altele de acest fel. Tragem foloase din cercetările și descoperirile lor, iar interpretările budiste le oferă lor o perspectivă diferită din care să investigheze. Aceasta este experiența mea.

Dar în ciuda unei dorințe sincere de a accepta și înțelege vacuitatea esențială a lucrurilor, mă lupt cu mintea mea și conceptele sale despre „realitate".

Atunci când trecem printr-o stare mentală negativă prin intermediul urii sau dorinței, aceasta este cauzată de ceea ce credem noi despre un lucru ca fiind bun sau rău. Apoi, în

schimb, descoperim că ceea ce credem noi referitor la bine sau rău este influențat negativ de bunătatea specială suprapusă sau repulsia față de obiect, care, la rândul său, este cauzată de faptul că noi considerăm ceva ca fiind cu adevărat bun sau rău. Budiștii spun că toate aceste stări mentale negative își au rădăcina în ignoranța ce tinde spre adevărata existență a fenomenelor.

Permite-mi să-ți dau un exemplu: să luăm în considerare cele două tipuri fundamentale de minte. Un tip apare odată cu confirmarea apariției existenței adevărate. Cel de-al doilea tip de minte depinde de apariția odată cu confirmarea acelui fel de apariție proiectată, cum ar fi furia sau atașamentul profund. În momentul în care simțim atașament și furie, nu este doar apariție ci și un fel de confirmare pe care o acceptăm sută la sută ca fiind pozitivă și simțim atașament, sau sută la sută negativă și simțim furie. Dar, dacă vedem un dușman ca fiind sută la sută dușman, acesta ar trebui să fie dușmanul tuturor. Dar dușmanul meu ar putea fi cel mai bun prieten al altor persoane. Deci, atunci când dușmanul meu este sută la sută negativ, există un oarecare adevăr din acel punct de vedere — independent, nu dependent de latura subiectului sau minții proiectate. Dar niciun dușman nu poate fi sută la sută negativ. Astfel, este o exagerare — rezultatul sentimentului meu de neplăcere profundă. Toate gândurile negative trebuie să aibă acel fel de confirmare. Gândul pozitiv nu se bazează neapărat pe această confirmare. Pentru a minimaliza gândul negativ, este importantă realizarea shunyata.

Există un conflict ce apare apoi la un nivel vizibil atunci când negăm tot ceea ce știm și iubim ca fiind iluzie și vid inerent?

Este foarte important să vedem diferența dintre modul în care mintea nonconceptuală, cum ar fi percepția senzorială, abordează un obiect și modul în care conștiința mentală, ce este în mare parte conceptuală, abordează un obiect. Trebuie să vedem diferența dintre acestea două. Procesul legat de

raționament aplicat în stabilirea vacuității trebuie să nu dăuneze validității experienței senzoriale; să nu dăuneze în sensul că nu ar trebui să o împiedice, să o suprime. Când vorbim despre deziluzii, acestea sunt doar la nivel mental. Conștiințele senzoriale nu sunt niciodată deziluzii; acestea sunt eronate, dar nu sunt emoții ce tulbură.

În al doilea rând, există diferitele tipuri de înțelegeri mentale ale obiectului ce califică obiectul ca fiind existent în mod inerent sau nu. În al treilea rând, când obiectul este înțeles fără nicio calificare de acest fel, este doar un simplu obiect. Există trei moduri de a experimenta obiectul. Când mintea conceptuală abordează un obiect, face acest lucru excluzând ceva.

Astfel, realizarea vacuității se opune tipului de înțelegere mentală ce percepe obiectul cu calificarea ca fiind existent în mod inerent, dar nu dăunează tipului de conștiință ce înțelege obiectul fără nicio calificare, mai exact, ce poate fi percepția senzorială a obiectului.

Există o confuzie referitor la termenul „adevărat", iar această confuzie rezultă chiar din limba tibetană. Fără o familiarizare prealabilă prin logică sau meditație, este greu să înțelegeți acest termen. De exemplu, are același înțeles cu swabhava, un cuvânt în sanscrită — natură —, ce poate însemna mai multe lucruri în funcție de diferitele ocazii și contexte la nivel convențional și la un nivel mai profund.

Astfel, când spunem „existența adevărată", sensul cuvântului „adevărat" reprezintă o combinație, cu excepția cazului în care avem o anumită experiență. Chiar și mie mi-e greu să explic.

Mintea trebuie să investigheze shunyata și mintea trebuie să aibă de asemenea această experiență directă. Atunci, există o contradicție între mintea subiectivă și mintea obiectivă? Și care minte experimentează vacuitatea dacă este în sine nonexistentă?

Când vorbim despre vacuitatea existenței adevărate, nu facem diferența între obiect și subiect deoarece ambele nu au

o existență adevărată. Dacă vom căuta, nu putem găsi obiectul însuși sau subiectul minții. Mintea poate fi considerată ca fiind obiectul unei alte conștiințe ce observă. În acest context relativ, devine obiect. În acel punct, când o căutăm, nu o vom găsi, la fel ca și obiectul. Motivul fundamental pentru negarea existenței adevărate este că esența sa nu poate fi găsită atunci când o căutăm. Acesta este motivul fundamental.

Oamenii de știință sunt în general sceptici referitor la ce nu pot vedea în mod clar. Totuși, cred că știința în sine este limitată. Este limitată la domeniile pe care le putem măsura, ceva măsurabil. Viața, conștiința, mințile — nu au fost încă explorate în totalitate. Acestea sunt legate în mod evident de creier. În prezent, oamenii de știință investighează relația dintre minte și creier și vor acumula mai multe cunoștințe despre natura minții și funcțiile mentale. Există interdependență — ceea ce numim shunya sau vacuitate.

Dar ce facem cu sentimentele noastre?

Acum vorbim la un nivel relativ. Acceptăm pur și simplu sentimentul și recunoașterea — aceasta este o floare, acesta este un bărbat, acesta este un indian, acesta este un tibetan — fără nicio altă investigare. Nu e nicio problemă, acesta este nivelul convențional. Alte întrebări de genul: Cine sunt eu? Ce este ființa? Ce este sinele? Din acest punct de vedere nu putem găsi nimic.

Iar conștiința în vacuitate este...?

Da, iarăși conștiința, dar ce este conștiința? Simțim conștiința. Avem un sentiment de cunoaștere pe care îl numim conștiință: astăzi mintea mea este încețoșată, astăzi mintea mea este clară; putem spune din nou acest lucru fără investigare, fără putere de pătrundere. Apoi haideți să ne referim la un anumit subiect, de exemplu conștiința. Ce este conștiința? Nu o putem găsi. Un deget? Foarte ușor. Degetul meu? Uite. Nimeni nu se îndoiește. Chiar pot vedea cu adevărat culoarea

degetului meu, forma etc. Dar ce este „degetul"? Este culoare sau substanțe: piele, sânge, os? Dacă analizăm particulele, părțile componente ale degetului, diferitele substanțe, nu găsim „degetul". Apoi analizăm mai departe și descoperim că sunt două nivele. Primul este nivelul relativ sau convențional, iar celălalt este nivelul mai profund sau final. Este cineva aici ce nu poate găsi degetul. Există o astfel de persoană deoarece aceasta există în mod convențional.

Nu facem astfel de distincții deoarece la nivelul convențional ambele persoane există, în timp ce la nivelul final niciuna dintre ele nu există.

Una dintre școlile budiste spune că lucrul pe care îl căutați nu există, dar persoana, ce descoperă că lucrul respectiv nu există, există cu adevărat.

Sfinția Voastră, este posibil să tindem spre înălțarea dependentă fără purificarea deziluziilor?

O persoană poate realiza înălțarea dependentă având în continuare deziluzii în mintea obișnuită. Investigați shunyata pe baza acestei teorii relative și veți putea înțelege shunyata. Dacă vă veți gândi la aceasta din punct de vedere intelectual și veți medita asupra sa, veți putea să o simțiți.

Dar trebuie să facem diferența între conștiința ce realizează natura înălțării dependente sau înțelegerea deductibilă și experiența directă.

Ființele obișnuite pot avea o înțelegere deductibilă asupra vacuității. Pentru a avea o experiență directă, o persoană trebuie să descrească puterea deziluziilor pe care noi, ființele obișnuite, le avem. Realizarea vacuității servește în mod direct la purificarea ulterioară. Veți descoperi că realizarea vacuității nu este atât de dificilă.

Există practici legate de shunyata ce pot fi de ajutor?

Da. Pot spune că există câteva persoane ce au realizat vacuitatea. Nu știu din proprie experiență. Cu aproximativ

cincisprezece sau douăzeci de ani în urmă, am început să mă gândesc extrem de profund la shunyata. O persoană poate obține un fel de înțelegere profundă dar, în cazul lui Dalai Lama, problema este timpul.

La ce vă referiți?

Nu pot să-mi petrec tot timpul gândind, meditând. Trebuie să-mi implic mintea și în multe alte activități. Aceasta este problema.

FENOMENE

Sfinția Voastră, la intrarea într-o mănăstire din Dharamsala se află următoarea inscripție: „Întreaga existență este asemeni unei reflectări, clară și pură, lipsită de tumult; nu poate fi înțeleasă și nu poate fi exprimată. Lipsită de esență, fără un loc anume, perfect definită de cauze și acțiuni." Ați putea, vă rog, să explicați această inscripție?

Se referă la faptul că, din punctul de vedere al conștiinței obișnuite, la fel ca a noastră, toate fenomenele sunt asemenea unor reflectări. Deși apar într-un fel, ele există în alt fel. Apar ca fiind cu adevărat existente, dar ele nu există cu adevărat. Astfel, apare o contradicție, la fel cum apare reflectarea unui chip în oglindă ca și cum ar fi însuși chipul, dar totuși nu este chipul.

Cea de-a doua frază spune că este clară și pură, lipsită de tumult. Există două interpretări: una conform sutra și una conform tantra. Această frază trebuie explicată în baza contextului din care este scoasă și voi da o explicație, așa cum înțeleg eu, așa cum îmi amintesc eu.

Acești trei factori — a fi clară, pură și lipsită de tumult — se referă la cele trei obiecte ale abandonării: abandonarea deziluziilor, abandonarea cunoașterii și abandonarea absorbirii — starea meditativă. Această frază se referă de asemenea la natura pură a fenomenelor, vacuitatea; nu are pete de mizerie, nu are impurități. Pentru a explica această frază, în legătură cu cele trei tipuri de abandonare, înseamnă că prin

înțelegerea completă a naturii existenței noninerente, o persoană este eliberată din cele trei tipuri de abandonare.

Cea de-a treia frază, „nu poate fi înțeleasă și nu poate fi exprimată", înseamnă că o astfel de experiență nu poate fi înțeleasă de persoane obișnuite așa cum suntem noi prin intermediul gândirii conceptuale și nici nu poate fi exprimată în totalitate prin cuvinte convenționale.

Cred că ultima frază, „lipsită de esență, fără un loc anume, perfect definită de cauze și acțiuni", se referă la cele trei modalități de eliberare. Explică vacuitatea fenomenelor în sine, cauzele și efectele sale.

Conform principiului shunyata, adevărul începe prin a accepta natura nonexistentă a tuturor fenomenelor. Dar atunci această lume a noastră „tangibilă" trebuie să aibă un fel de bază? Care este forma, baza și scopul său, pe care le atribuim la tot ceea ce numim lumea noastră și la care dumneavoastră vă referiți ca reprezentând fenomenele?

Forma reprezintă fenomenul desemnat. Este o formă, dar baza sa desemnată nu este forma. Pentru a da un exemplu referitor la sine, haideți să spunem că o persoană are toate cele cinci agregate, cum ar fi forma, senzațiile etc. Acest sine este un fenomen desemnat catalogat pe baza adunării tuturor celor cinci agregate. Totuși, din aceste cinci agregate nu putem descoperi nimic ce ar putea fi considerat a fi persoana sau ființa. Separat de întreg și de părțile agregatelor, tot nu putem descoperi persoana. Cu toate acestea, nu persoana este cea care nu există. Atunci, unde este persoana?

Există o anumită relație între baza de desemnare și fenomenul desemnat. Totuși, nu este nici relația dintre cauză și efect, nici cea dintre universalitate și momente; este doar o simplă relație interdependentă.

Aceasta este una din rădăcinile punctului de vedere Madhyamika, dar și cel mai important și dificil punct de vedere. Atunci când vorbim despre baza desemnată, identificarea

bazei desemnate este o sarcină extrem de dificilă. Cred că, din moment ce lucrurile nu există cu adevărat, singura alegere care ne rămâne pentru modul lor de existență este adevărata lor înțelegere. Deși facem diferența între obiect, fenomene și subiect, mintea — mintea-subiect — este de asemenea un fenomen. Din punctul de vedere al unei singure conștiințe, există obiectul-fenomen și mintea-subiect. Dar conștiința în sine este de asemenea un fenomen, deoarece există o altă minte subiectivă care îl preia, care este un obiect, care îl realizează.

Înțelesul existenței noninerente este ceva de genul acesta. Faceți această clasificare în funcție de dependența de o bază, ceea ce nu reprezintă fenomenul în sine.

Sfinția Voastră, Madhyamika Prasangika declară că fenomenele există doar ca înfruntări. Dacă ar fi adevărat, ar nega existența externă a obiectului. O asemenea declarație nu se face vinovată de eternalism?

Când Madhyamika Prasangika vorbește de fenomenele ce există ca simple înfruntări, acest „simple" nu neagă obiectele externe, fenomenele ce nu sunt nume, și nici nu neagă faptul că fenomenele nu sunt percepute prin cunoașterea validă. Deși există un fenomen, ce nu reprezintă un nume în sine, acesta există doar prin puterea convenției. Când Madhyamika Prasangika a ajuns la concluzia că esența fenomenelor nu poate fi găsită atunci când este căutată în mod analitic, nu este un semn al nonexistenței sale, ci mai degrabă un semn al existenței sale noninerente.

Nu este ca și cum nu ați găsi nimic, ci este ceva așa cum a fost explicat în versul de deschidere al lui Mulamadhyamikarika — Înțelepciunea Fundamentală a Căii de Mijloc, de Nagarjuna; se referă la faptul că examinarea existenței inerente ar trebui efectuată în legătură cu un fenomen ce are calitățile de venire și plecare, producere și încetare etc., la un nivel convențional. În baza unui astfel de fenomen, trebuie să negăm existența inerentă. Aproape că am putea spune că

această masă este noninerentă deoarece este existentă; din moment ce există, ar trebui să existe depinzând de alți factori. Existența sa însăși demonstrează existența sa noninerentă.

Pe de altă parte, când școala Mind-Only (Doar-Mintea) cercetează în mod analitic existența obiectelor externe și disecă sau analizează părțile componente ale unui obiect, nu descoperă întregul. Din moment ce nu pot susține simpla înfruntare existentă doar în baza înfruntării, aceștia spun că nu există un obiect extern separat de conștiință. Ei spun că obiectele externe nu există ca entități separate de conștiință.

Nici eu nu știu. Nu este foarte clar chiar de la început. Atunci când ei au căutat analitic un obiect extern disecându-l în părțile sale componente și când nu au putut găsi întregul, întrebarea care s-a ridicat a fost dacă asemenea lucruri cum ar fi forma etc. există. Răspunsul lor a fost că există un obiect, dar nu este o substanță diferită față de conștiință. Are aceeași substanță ca și conștiința. Astfel, nu există obiecte externe. Deci, conștiința internă este cu adevărat existentă și este independentă.

Samkhya, o școală filosofică nonbudistă, susține că fenomenele sunt permanente în mod natural, dar schimbătoare din punct de vedere temporal. Ei au un punct de vedere diferit. Este necesară o clarificare.

Dacă ar trebui să ne detașăm de lucruri doar pentru că sunt nestatornice, ar trebui să ne detașăm de calea pe care o căutăm deoarece este nestatornică. Întrebarea nu se referă la faptul că este sau nu nestatornică sau permanentă, ci întrebarea este dacă merită sau nu să simțim dorință pentru ea, dacă merită sau nu să o obținem. Dacă răspunsul este da, atunci există dorința de a o obține. Cred că putem face diferența și să ne detașăm.

Referitor la dorință, există dorință adecvată și dorință inadecvată. Dorința adecvată este atunci când ne dăm seama, prin investigare și raționament, că merită îndeplinirea sa.

În acest caz, dorința sau atașamentul poate fi corect, de exemplu, dorința de a atinge starea de iluminare sau dorința de a lucra în beneficiul tuturor ființelor simțitoare. Ar trebui să încercăm să le dezvoltăm în mod deliberat în mintea noastră. Ar trebui să facem eforturi speciale pentru a dezvolta sentimentul că toate ființele simțitoare ne aparțin.

În cazul unei dorințe inadecvate, tu vrei ceva, dar când te gândești mai bine descoperi că nu ai cu adevărat nevoie de lucrul respectiv. De exemplu, când te duci la supermarket, există multe lucruri bune și le vrei pe toate. Îți numeri banii, iar al doilea lucru care îți vine în minte este: Chiar am nevoie de toate acestea? Apoi răspunzi: Într-adevăr, nu am nevoie! Aceasta este propria experiență. Acest fel de dorință reprezintă atașament sau lăcomie. Toate aceste lucruri nu sunt necesare pentru a duce o viața confortabilă, pentru a supraviețui.

Pentru un om obișnuit, viața de familie este normală, dar atunci când este explicată în legătură cu cultivarea căii spre a obține eliberarea, este important să nu cadă niciodată pradă deziluziilor, ceea ce este destul de greu. Dar, dacă un bun practicant rămâne călugăr, în anumite circumstanțe, oamenii ar putea crede că este vorba de o persoană excepțională cu o influență redusă — o utilitate mai mică pentru societate ca un întreg. Deci, fii un bun practicant, dar rămâi în continuare un bun membru al societății, o persoană productivă. Rămâi lângă familia ta, câștigă-ți existența, fii o persoană bună, onorabilă, cu liniște interioară și creează o atmosferă liniștită în cadrul familiei tale, ceea ce ajută la crearea unei atmosfere liniștite în cadrul comunității. O astfel de persoană, prin bodhicitta, altruism, poate fi mai utilă societății decât o persoană obișnuită trăind o viață de familie.

Totuși, dacă cineva dorește să atingă calea, în principal din propria preocupare sau beneficiu, se recomandă viața celibatară. Uneori, chiar se recomandă viața de familie. În sutre, vom găsi mulți bodhisattvas ce au trăit vieți de familie, dar

vom găsi foarte puține mențiuni legate de arhați ce au trăit vieți de familie.

Deci spuneți că fenomenul, așa cum îl înțelegem, reprezintă desemnarea, chiar dacă apare fiind dependent de cauză și totuși nu este cauza, ci o construcție pur mentală?

Deși fenomenele sunt înfruntate prin gândirea conceptuală, nimic nu poate exista doar prin simpla catalogare. Nu e vorba că orice este înfruntat prin conștiință poate deveni fenomen. Nu poate fi manipulat după cum dorește conștiința. Dacă conștiința sau gândirea conceptuală ar putea face ce vrea, atunci n-ar mai fi o diferență între cunoașterea validă și cea invalidă sau între bine și rău. Nu ar mai apărea niciodată o diferență. Din moment ce fenomenele există, iar existența lor adevărată a fost negată în mod logic, singura opțiune rămasă, fie că ne place sau nu, este faptul că acestea există nominal, prin desemnare. Dar asta nu înseamnă că orice desemnăm va deveni fenomen.

Fenomenul nu este baza — aceasta este nelămurirea mea. Există o distincție între bază și fenomen?

Este necesară explicarea celor trei factori, baza de desemnare, gândirea conceptuală ce face etichetarea și fenomenul desemnat. Atunci când o conștiință caută fenomenul desemnat sau pornește căutarea de la bază, nu va găsi niciun exemplu ce poate reprezenta fenomenul. Baza de desemnare nu este fenomenul desemnat. Dar nici noi nu etichetăm un lucru ce nu reprezintă fenomenul, altfel am numi un elefant cal etc. Desemnarea nu este dată unui fenomen ce nu reprezintă fenomenul respectiv. În același mod, nu putem eticheta un lucru ce nu este fenomenul respectiv și nici nu putem găsi un exemplu în cadrul bazei desemnate ce poate fi considerat ca fiind fenomenul, iar singura soluție este să desemnăm în funcție de bază. Dacă nu există niciun fenomen, convenția este

contrazisă. Există ceva la nivel convențional, iar ceea ce obținem în final este simpla desemnare.

Referitor la înțelegerea naturii realității, la un anumit nivel cred, și dumneavoastră ați reiterat acest lucru, că toate sunt un singur tot unitar, dar cu toate acestea vorbim despre fenomene și percepție ca și cum ar fi două, trei, patru sau cinci lucruri diferite.

Cele Două Adevăruri reprezintă o explicație referitoare la un obiect privit din două unghiuri diferite. Din moment ce cele Două Adevăruri sunt explicate pe baza unui singur obiect, acestea aparțin de fapt unei singure entități, dar în același timp sunt considerate ca fiind reciproc exclusive.

Haideți să luăm exemplul unei persoane foarte educate, foarte capabile, dar în același timp și foarte vicleană. Dorim să angajăm respectiva persoană pentru abilitățile sale, dar nu este de încredere. Judecând din acest unghi, trebuie să luăm măsuri suplimentare, să avem grijă. Deși avem de-a face cu aceeași persoană, există o contradicție; sunt două aspecte: unul extrem de negativ și altul extrem de pozitiv. Dacă ne referim la această floare, are un nivel relativ de existență în care toate convențiile funcționează, cum ar fi culoarea, mirosul etc. Apoi există realitatea mai profundă, realitatea finală. Este ca și cum ne-am uita la un obiect din ambele părți. Din cauza faptului că fenomenele apar în mod dependent, acestora le lipsește existența inerentă, denumită și existență adevărată. Din moment ce apar dependent, sunt de asemenea și extrem de interconectate; chiar și înțelegerea celor două este interconectată.

Unele texte spun că, la nivelul obișnuit, ființele simțitoare au entități diferite, sunt ființe diferite. În final, atunci când devin luminate, ele devin un tot, absorbit într-un ocean de înțelepciune. Apa ce provine din diferite râuri are culori, gust, viteze diferite, dar când se adună într-un ocean infinit își pierde identitatea și are același gust, aceeași culoare etc. Asta

nu înseamnă că atunci când o persoană atinge starea de iluminare, identitatea sa personală nu mai există; nu e așa. Acea persoană atinge un fel de stadiu și este la fel ca și alții de pe acel nivel, dar cu toate acestea sinele individual sau „eul" există în continuare.

Ne-am creat multe probleme făcând diferența între negru și alb, și aducând obiecții referitor la una sau la alta. Privim lumea ca și cum ar fi mult mai complicată și ar permite existența mai multor contradicții și paradoxuri, afirmând sfârșitul experienței relative și experienței finale. Nu pare a fi atât de exclusivă.

Dar atunci chiar și în cadrul fenomenelor există fenomene negative și fenomene pozitive? Care este diferența?

Atunci când budiștii vorbesc despre vacuitate, vacuitatea este un fenomen negativ, iar versurile sunt fenomene pozitive, dar asta nu înseamnă că vacuitatea este nonexistentă, ci mai degrabă că reprezintă simpla absență a existenței inerente. Este similar atunci când vorbim despre spațiu. Conceptul budist referitor la spațiu este simpla absență a unui obstacol, a formei. Asta nu presupune că nu există spațiu, doar că nu-l putem aborda.

Acest lucru este foarte greu de înțeles. Poate fi înțeles în totalitate doar de cineva care a experimentat shunyata, ce a negat natura greșită a fenomenelor, ce a negat existența inerentă. Modul în care există fenomenele prin simpla desemnare poate fi înțeles doar prin experiența vacuității. Pentru noi, oamenii obișnuiți, apariția fenomenelor și apariția existenței lor adevărate este extrem de complicată. Nu prea putem face diferența între acestea două: apariția propriu-zisă a obiectului și existența adevărată a obiectului.

Putem reflecta de asemenea asupra a ceea ce yoghinii vor să spună prin faptul că toate fenomenele sunt doar simple proiecții ale minții, și asupra a ceea ce spune școala Madhyamika, că toate fenomenele sunt simple înfruntări ale minții. Trebuie

să facem diferența dintre acestea două. Trebuie să ținem cont de contextul în care s-a făcut această afirmație.

Sfinția Voastră, logica este valoarea finală?

Logica ar trebui să fie ceva ce poate fi legat de experiența directă. Totuși, există diferite tipuri de fenomene. Nivelul nostru de inteligență poate aborda unele tipuri de fenomene. Există alte tipuri de fenomene pe care nu le putem percepe sau aborda, cu excepția cazului în care stările noastre mentale sunt intensificate. Chiar și astfel de stări intense respectă legea logicii.

În budismul Mahayana, una din implicațiile clare se referă la faptul că există două tipuri de învățături: definitorii și explicative. Unele dintre învățăturile lui Buddha pot fi luate ca atare, literal, altele nu pot fi luate literal. Cum putem stabili care dintre acestea pot fi luate literal și care nu? Acest lucru poate fi stabilit doar prin raționament logic, deoarece înțelesurile definitorii și explicative ale cuvintelor sunt explicate în mod diferit în texte.

Dacă ar trebui să stabilim dacă cuvintele dintr-o scriptură a Marelui Buddha sunt sau nu definitorii sau explicative, ar trebui să consultăm o altă scriptură și ar putea continua așa la nesfârșit. Dacă Buddha ar mai fi în viață, l-am putea întreba pe el care sunt cele definitorii. Pentru a evita o discuție nesfârșită, am decis în final prin intermediul raționamentului logic. S-a stabilit că un savant sau o persoană ce adoptă un punct de vedere contrar gândirii logice nu este un savant sau o persoană autentică sau valabilă. Din motive clare, facem diferența între intenția scripturii și intenția vorbitorului. Din moment ce trebuie să înțelegem intenția adevărată a lui Buddha prin gândirea logică, punctul de vedere ce nu poate fi contrazis prin raționament reprezintă opinia adevărată a lui Buddha.

Dorința de permanență, egoul și egoismul sunt stările principale de deziluzie la care se referă învățăturile despre fenomene și shunyata?

Întrebarea ce apare este dacă mintea poate fi sau nu eliberată din aceste deziluzii. Un motiv ar fi că toate stările mentale negative își au rădăcina în atitudinea de înțelegere a sinelui, de înțelegere a existenței adevărate. Aceasta este conștiința eronată ce poate fi distorsionată. Prin refuzarea înțelegerii existenței adevărate, putem tăia rădăcinile tuturor acestor deziluzii. Un alt motiv ar fi, așa cum am discutat mai devreme, natura lui Buddha, potențialul din interiorul nostru pentru a atinge starea de iluminare. Prin aceste două tipuri de raționament, o persoană trebuie să demonstreze existența posibilității ca mintea să fie eliberată de deziluzii. În primul rând, o persoană trebuie să înțeleagă că înțelepciunea cu ajutorul căreia realizează vacuitatea, înțelepciunea ce realizează altruismul și conștiința ce înțelege existența adevărată sunt antidoturi unul pentru celălalt. Există de asemenea și diferența între un suport valid și lipsa unui suport valid.

Înțelepciunea ce realizează altruismul este o calitate a minții, nu a corpului. Are o continuitate de lungă durată. Orice calitate bazată pe corp are un caracter temporar. O calitate bazată pe minte sau conștiință este mai sigură din moment ce continuitatea minții este întotdeauna prezentă. Calitatea are o bază extrem de solidă și odată ce a fost experimentată în totalitate nu necesită reafirmare pentru a spori; poate crește la nesfârșit. Pe de altă parte, o atitudine ce tinde spre înțelegerea existenței adevărate reprezintă o conștiință ce conține un antidot foarte puternic și în momentul în care ne familiarizăm cu respectivul antidot, poate fi diminuată și în final eliminată.

Dacă acesta este cazul, cum ne ajută în evoluția noastră spirituală teoria înțelegerii fenomenelor ca fiind în principiu nonexistente?

Comportamentul greșit al corpului și vorbirea sunt manifestări ale acestor deziluzii. Mai apoi, în timpul celei de-a doua etape, o persoană trebuie să depună eforturi pentru a preveni aceste deziluzii. În timpul celei de-a treia etape, o persoană trebuie să ia măsuri pentru eliminarea urmelor lăsate de aceste deziluzii. Pe parcursul acestor trei etape, obținem următoarele rezultate. În primul rând, rezultatul înfrânării comportamentului greșit al corpului și limbajului este faptul că ne-am renăscut într-o stare superioară ca ființe umane. Rezultatul celei de-a doua etape, abandonarea tuturor deziluziilor, este atingerea stării de nirvana sau eliberare, iar rezultatul celei de-a treia etape, starea în care abandonăm chiar și urmele lăsate de deziluzii, este denumit starea de omniscientă. Atunci când, în baza fenomenului pur ce reprezintă natura noninerentă a minții, o persoană și-a abandonat total toate deziluziile, persoana respectivă a atins starea de încetare.

Persoana ce se gândește la aceste fraze își dă seama că există așa ceva, încetarea la modul general, și de asemenea că este posibil să se materializeze în propria minte. Din moment ce este normal pentru noi să nu dorim suferința, și realizăm că există posibilitatea de a ne elibera de suferință, trebuie să depunem eforturi pentru a atinge o asemenea stare. Din acest motiv, calea este explicată.

Astfel, budismul spune că o persoană nu poate avea experiența stării de moksa cu excepția cazului în care a obținut înțelepciunea prin realizarea altruismului.

PUTEREA MEDITAȚIEI ȘI A VIZUALIZĂRII

Sfinția Voastră, ce este meditația?

Meditația, din punctul de vedere budist, este ceva asemănător unui instrument pentru canalizarea minții noastre și creșterea capacității noastre mentale. Înseamnă samadhi, mai exact, canalizarea energiei noastre mentale. Meditația este un instrument ce ne ajută să ne creștem energia mentală și perspicacitatea mentală sau atenția.

Meditația poate fi seculară sau trebuie să urmeze o anumită tradiție religioasă?

Nu, nu! Este doar un simplu antrenament al minții.

Există vreo legătură între meditație și religie?

Meditația este instrumentul folosit pentru modelarea sau transformarea minții. Fie că sunteți un om de afaceri, un om de știință, doctor sau profesor, dacă mintea voastră este mai ageră, mai calmă și mai pătrunzătoare, acest lucru vă este extrem de util. Mintea este o forță primară, astfel încât antrenarea minții este foarte utilă în toate domeniile de activitate. Deci meditația nu este în esență de natură religioasă.

De fapt, toate religiile principale existente transmit același mesaj de compasiune, iubire, iertare și armonie. Cu toate acestea, nu înseamnă că dacă acceptați aceste valori trebuie să acceptați și religia per total. Trebuie să faceți diferența între subiectele pur religioase, cum ar fi credința, și calitățile bune

fundamentale. Acestea sunt două lucruri diferite. Din punctul meu de vedere, toate religiile principale doar întăresc aceste calități bune fundamentale, nimic mai mult. Deci, atât timp cât suntem ființe umane și dorim să fim fericiți și să trăim în societăți umane fericite, nu există niciun motiv pentru a neglija aceste calități umane bune și fundamentale. Este clar că, în lipsa lor, individul sau familia sau comunitatea nu va fi fericită.

Ce legătură există între meditație și atingerea fericirii?

Am crezut dintotdeauna că scopul suprem al vieților noastre este fericirea. Există două tipuri de fericire — una ce provine din confortul fizic, iar cealaltă ce se află la nivel mental sau prin antrenamentul mental. În mod clar, dintre acestea două, confortul mental este superior și are o influență mai mare deoarece, dacă starea noastră mentală este de calm și fericire, micile disconforturi fizice, chiar și micile dureri, pot fi atenuate. Pe de altă parte, dacă mintea noastră este chinuită, nu vom fi fericiți nici dacă avem cele mai bune condiții. Este foarte clar. Astfel, experiența mentală este mai importantă decât cea fizică.

Bineînțeles, experiența implică un anumit sentiment, sentiment al minții. Cauza imediată este de ordin fizic, iar cealaltă este în principal însăși mintea, astfel încât sunt două feluri de experiențe. Din moment ce experiența mentală este foarte importantă, rezultă automat o altă întrebare — ne putem antrena pentru a o dezvolta? Omenirea, în general vorbind, este destul de inteligentă, spre deosebire de alte specii, deoarece doar ființele umane au inventat tehnici de modelare a minților lor. De obicei, aceste tehnici sunt denumite meditație.

Există diferite tipuri de meditație? De ce este importantă în viața noastră de zi cu zi?

În sens larg, există două tipuri de meditație. Un tip de meditație este cea analitică, ce utilizează în principal gândirea, iar celălalt tip este meditația în care mintea se concentrează

într-un singur punct fără modificări sau investigări — „meditația concentrată pe un singur punct". În ambele cazuri, scopul principal este ca mintea noastră să ajungă să traseze punctul pe care dorim să-l atingem. De exemplu, atitudinea mentală are atât de multă influență în viața noastră de zi cu zi, încât atunci când ne trezim dimineața iar mintea noastră se simte fericită sau odihnită, restul zilei va fi bun chiar dacă ne confruntăm cu o problemă. Dacă starea voastră este tristă, orice lucru mic vă poate face să explodați. Deci, atitudinea mentală este un factor extrem de important în viața de zi cu zi.

Câtă importanță ar trebuie să acordăm locului de meditație?

Pentru un începător, locul de meditație este destul de important. După ce am acumulat o oarecare experiență, factorii externi au căpătat o influență foarte scăzută. Pentru cei ce trăiesc în locuri îndepărtate, nu există nicio problemă. Dar fie că ne place sau nu, trebuie să rămânem în locurile noastre; tu în Delhi, eu în Dharamsala. Acestea sunt locurile noastre fixe.

Locul de meditație, în mod ideal, ar trebui să fie unul liniștit. Atunci când medităm asupra clarității minții, avem nevoie de un loc complet izolat — lipsit de zgomot. Este foarte important. Pentru anumite practici yoga, altitudinea este de asemenea foarte importantă. O altitudine mare este mai bună, astfel munții înalți reprezintă cel mai bun loc. Există de asemenea un alt factor: locurile în care au trăit practicanți cu experiență ai meditației au fost binecuvântate și încărcate cu energie de către aceștia. Apoi, persoanele cu o experiență mai mică primesc vibrațiile sau binecuvântările acestui loc și se încarcă cu energia de acolo.

Sfinția Voastră, vorbiți de două tipuri de meditație și ambele antrenează mintea. Cum putem decide care dintre acestea ni se potrivește mai bine?

Dar cum ne antrenăm mintea? După cum am menționat mai devreme, există două metode. Una este meditația analitică

și cred că aceasta este mai eficientă datorită inteligenței și conștiinței discriminatorii umane. Vocabularul meu în limba engleză este sărac, iar înțelegerea sensurilor este extrem de limitată, astfel că uneori este posibil să utilizez termeni eronați. Ca urmare a inteligenței sau conștiinței discriminatorii umane, avem tendința de a ști mai mult: atitudinea de tipul „dacă nu vedeți motivul nu-l puteți accepta" este foarte sănătoasă. Din punct de vedere budist, o atitudine sceptică este potrivită, mai exact, să nu acceptați cu ușurință, ci să așteptați, să faceți experimente și să căutați motive.

Odată ce ați găsit motivul și prin intermediul experimentului ați câștigat experiență, îl acceptați — aceasta este atitudinea budistă și abordarea științifică. Utilizarea raționamentului este esențială pentru a contesta conceptele.

Prin meditația analitică, analizați situația utilizând raționamentul și experimentele, dezvoltând astfel o convingere adevărată. În momentul în care s-a dezvoltat convingerea, credința sau crezul este puternică. Chiar dacă cineva se îndoiește de voi, ați experimentat și analizat deja situația și veți rămâne fermi în convingerile voastre.

În cazul meditației concentrate pe un singur punct, veți medita pur și simplu asupra unui singur punct, nu neapărat pentru a dezvolta o convingere fermă. Dacă vi se aduc dovezi ce vă contrazic convingerea, s-ar putea să vă schimbați imediat opinia. Astfel, meditația analitică este mai eficientă și mai importantă.

În ambele cazuri, atunci când analizați o situație, mintea voastră ar trebui să canalizeze toată energia voastră mentală astfel încât analiza să devină mult mai puternică și mai profundă. Din acest motiv, avem de asemenea nevoie de un anumit fel de concentrare. Poate, dacă aveți o oarecare experiență referitor la meditația concentrată pe un singur punct, aceasta va spori și va îmbunătăți calitatea meditației voastre analitice.

Vă rog să vorbiți despre tehnica concentrării asupra unui singur punct. Unii își închid ochii, alții nu. Care este metoda corectă?

De obicei, cel mai bine ar fi să încercați această tehnică într-un loc cât mai puțin zgomotos — e vorba de zgomotul avioanelor, mașinilor, camioanelor și claxoanelor, vânt sau cascade. Dar trebuie să utilizăm locul nostru cât mai eficient posibil. Astfel, cel mai propice moment este dimineața devreme, când șoferii de camioane dorm. Este mult mai puțin zgomot și, cel mai important, mințile noastre sunt odihnite.

Antrenamentul mental înseamnă modelarea minții noastre. Antrenamentul se face cu ajutorul minții, nu prin mijloace externe. Mintea trebuie să fie extrem de odihnită și ageră, nu trebuie să existe niciun pic de oboseală. O astfel de stare mentală va funcționa foarte eficient. Seara târziu, mintea noastră este încețoșată și simțim o oarecare oboseală. Cred că un începător ar trebui doar să încerce și să se retragă. Mintea se află mereu împreună cu corpul nostru, nu este separată de acesta. Dar de obicei mințile noastre privesc, din păcate, spre exterior. Trebuie să-i dăm o nouă instrucțiune minții noastre. Până acum ați cercetat exteriorul cu atenție, dar a sosit clipa în care trebuie să cercetați însăși mintea, deci pătrundeți în ea.

Uneori este mai ușor dacă țineți ochii închiși. Dar, pe termen lung, nu contează dacă aveți ochii închiși sau deschiși. Vizualizați ceva în mintea voastră și concentrați-vă mintea asupra acelui lucru. Mai întâi, suspendați-vă mintea, inclusiv simțul vederii, simțul auzului etc. La început, luați decizia ca în următoarele câteva momente să nu le permiteți acestor organe de simț să fie distrase de obiectele externe, și chiar dacă simțurile sunt distrase, mintea voastră nu le va urma. De asemenea, trebuie să controlați gândurile din mintea voastră. Ar trebui în mod deliberat să încercați să opriți gândurile despre trecut și despre viitor. Dacă puteți să vă suspendați gândurile un pic, în timp veți putea crește durata. În acel moment s-ar putea să aveți un sentiment de vid, de nimic, ca

un spațiu sau ca un ocean adânc unde valurile de la suprafață vin și pleacă, vin și pleacă, dar apa în sine este pură și curată. Aceasta este o cale de a considera mintea. Deși nu este ușor, merită să meditați, să încercați.

Ce înseamnă să medităm asupra compasiunii?

Compasiunea adevărată nu înseamnă un sentiment de apropiere similar cu: „Acesta este prietenul meu apropiat" sau „Asta e bine pentru mine" — ceea ce înseamnă atașament, o mare dependență de obiect. O astfel de atitudine mentală sau sentiment de apropiere se modifică dacă persoană se schimbă un pic. Un astfel de sentiment nu poate fi dezvoltat față de dușmanul vostru sau persoane necunoscute. Compasiunea adevărată se bazează în principal pe realizarea faptului că alte ființe umane sunt la fel ca și noi; și ei își doresc fericirea; și ei au dreptul de a învinge suferința. Pornind de aici, există o preocupare, un sentiment de apropiere. Aceasta este compasiunea adevărată, iar o astfel de compasiune poate fi direcționată spre dușmanul vostru. „Dușmanul" poate fi o persoană sau o comunitate ce ne creează probleme, ce ne face rău. Dar există o cale de a privi persoana sau comunitatea respectivă din alt unghi — în același mod în care ne vedem pe noi înșine. Și ei au dreptul de a învinge suferința. Pornind de la această bază putem dezvolta o preocupare adevărată, o compasiune adevărată.

Pentru a medita asupra compasiunii, gândiți-vă la oamenii nenorociți, cum ar fi cei care suferă de înfometare sau cei cu deficiențe mentale. Dacă vă veți gândi la ei, veți dezvolta preocupare și compasiune, un fel de emoție bazată pe rațiune. Este diferită de emoția atașamentului. Este de asemenea diferită de emoția furiei ce reprezintă natura fundamentală și un fel de sentiment emoțional spontan. Compasiunea adevărată nu poate apărea în mod spontan, ci apare prin analiză, judecată și gândire și se bazează pe rațiune. Atunci când dezvoltați un sentiment puternic de compasiune, meditați asupra sa cu

întreaga voastră minte. Pătrundeți-l, fără a vă gândi, fără nicio perturbare; pur și simplu meditați asupra sa. Analizați-l și în final sigilați-vă mintea pentru a-l păstra acolo. Când vă veți simți vreodată slăbiți dintr-un oarecare motiv, analizați-l din nou și încercați să dezvoltați un sentiment puternic, apoi meditați asupra sa. Aceasta este o cale.

În zile, săptămâni și luni, atitudinea noastră mentală se va schimba până la urmă. Pe măsură ce se dezvoltă compasiunea, este mai ușor să controlăm furia, ura sau emoțiile negative care sunt foarte puternice. Dacă veți analiza, veți descoperi că nu există nicio bază solidă pentru aceste emoții, dar pe moment sunt foarte puternice și greu de controlat. În timp ce vă antrenați pentru compasiune și atunci când veți dezvolta un sentiment de apreciere a compasiunii, veți vedea cât de negativă este ura și cât rău face sănătății voastre. Când furia apare și dispare, există probleme de tensiune, lipsa somnului și a apetitului și alte probleme de acest gen. S-ar putea chiar să ajungeți să vă certați cu cel mai bun prieten.

Fie la nivel internațional sau național, la nivel de familie sau individual, cred că furia aduce cu sine dezastrul. Uneori cauzează o energie puternică, dar energia respectivă este oarbă, deci nu puteți fi siguri dacă este distructivă sau constructivă.

Sfinția Voastră, există un medicament popular în Occident denumit Prozac, utilizat pentru a modifica biochimia creierului astfel încât o persoană să se simtă mai fericită. Care ar fi răspunsul dumneavoastră față de această tehnică referitor la căutarea fericirii?

În primul rând, nu știu nimic despre acest medicament. Nu am nicio experiență legată de acesta. Părerea mea este că o astfel de fericire pe care o obțineți din medicamente este de fapt un fel de halucinație — similar abuzului de alcool, când uneori vă pierdeți cu adevărat controlul asupra simțurilor.

Există mereu în viața noastră câte o problemă și depinde în mare parte de atitudinea noastră mentală. Dar dacă niște

substanțe chimice vă fac să spuneți „O, totul e bine astăzi", este de fapt o iluzie. Am spus de multe ori că problema noastră fundamentală este că suntem prinși în capcana ignoranței și astfel suntem acoperiți de vălul gros al iluziei. Nu avem nevoie de alte iluzii. Cred că e mai bine să fim realiști.

Ne puteți spune ceva despre vipasyana ca tehnică de meditație?

Vipasyana, conform maestrului indian Asanga, este un fel de stare în care ajungem la subtilitatea mentală după ce am aplicat analiza și am menținut o concentrare stabilă. Mintea devine mai utilă. Această stare mentală este cunoscută sub numele de vipasyana.

Există două mari tipuri de vipasyana: unul concentrat asupra fenomenelor convenționale și unul concentrat asupra vacuității. În cazul vipasyana ce este concentrată pe fenomenele convenționale, o cale este să vă concentrați asupra procesului de respirație. Vipasyana poate fi de asemenea practicată prin vizualizarea divinităților sau ființelor divine, expirându-le și apoi inspirându-le din nou. Există și un al treilea tip, practica lumească a vipasyana, denumită vipasyana comparativă, în care ne concentrăm asupra defectelor tărâmului dorințelor și asupra avantajelor tărâmurilor formei și lipsei de forme, tărâmuri superioare.

Ne poate ajuta vipasyana să medităm și să înțelegem vacuitatea? Cum se întâmplă?

Voi explica pe scurt meditația asupra vacuității în cadrul raționamentului referitor la absența singularității și pluralității. În primul rând, pentru a medita asupra vacuității, trebuie să identificăm lucrul, lipsa lucrului asupra căruia medităm, de exemplu, lucrul ce trebuie negat. Numai dacă vom identifica obiectul negării, vom putea avea imaginea absenței sale. Astfel, în primul rând trebuie să dezvoltăm o înțelegere și o imagine a

ceea ce trebuie negat. În acest scop, este mai convenabil ca mai întâi să reflectăm asupra propriului sine.

Când spunem „Eu plec" sau „Eu mănânc" sau „Eu stau", contemplați ce fel de sine sau „eu" apare în mintea voastră. Încercați să vă aduceți aminte de situațiile neplăcute în care ați fost acuzați pe nedrept sau situațiile plăcute în care ați fost lăudați, foarte populari etc. În timpul acestor experiențe aveți o stare mentală extrem de fluctuantă. În acel moment puteți identifica mai clar acel „eu" sau sine. Gândiți-vă, atunci când acest „eu" apare în mintea voastră, apare drept ceva separat de corpul și mintea voastră? Este ca o entitate independentă? Tipul de „eu" sau sine ce vă apare atât de viu încât simțiți că puteți să-l atingeți cu degetul, ceva independent de propriul corp și de propria minte, acel tip de „eu" este cea mai eronată proiectare și acesta este obiectul negării. Primul pas esențial este identificarea a ceea ce trebuie negat.

Dacă ar exista un astfel de „eu" sau sine independent, există împreună cu corpul și mintea — agregatele — sau separat total de acestea sau este o a treia cale în care ar putea exista? Trebuie să luați în considerare diferite posibilități. Veți descoperi că dacă ar exista cu adevărat ca o entitate independentă, ar trebui să fie una cu mintea și corpul — agregatele — sau ar trebui să fie separat, deoarece nu există o a treia cale de existență. Acesta este cel de-al doilea pas esențial. Există două opțiuni: fie este același lucru cu agregatele, fie este total diferit de acestea. Dacă este același lucru cu agregatele, atunci, așa cum sinele este unul singur, și corpul și mintea ar trebuie să fie unul și același lucru deoarece sunt identificate cu sinele. Dacă sinele este separat, atunci, așa cum agregatele sunt mai multe și sinele ar trebui să fie mai multe. Dacă acest sine independent sau „eu" ar exista precum ceva distinct, separat, complet diferit de agregate, ar trebui să poată fi găsit chiar și după ce agregatele ar înceta să mai existe. Nu este cazul.

De exemplu, la răsărit sau la apus, atunci când lumina nu este foarte puternică, o frânghie încolăcită ar putea părea că

este un șarpe și ar putea speria pe cineva. Dincolo de imaginea șarpelui în mintea persoanei respective, nu există o existență adevărată a șarpelui referitor la acel obiect, frânghia. În același mod, luând în considerare agregatele, atunci când vă apare sinele între ele, deși o astfel de apariție rezultă din agregate, nu există nicio particulă cât de mică ce poate fi identificată ca fiind sinele în aceste agregate. Așa cum șarpele este doar o proiecție eronată și nu există cu adevărat, în același mod nu există o existență adevărată a persoanei; există doar o etichetă impusă agregatelor. Atât timp cât nu există nicio esență a obiectului în cauză, în ambele cazuri acestea sunt la fel.

În Școala Madhyamika se consideră că existența fundamentală a lucrurilor este considerată vacuitatea lor fundamentală? Există vreo cale directă de a percepe această nonexistență pentru aceia dintre noi care nu au obținut-o prin vipasyana?

Pentru a dezvolta înțelepciunea de a percepe vacuitatea sau de a realiza vacuitatea, nu este neapărat nevoie să îndeplinim vipasyana sau samata. Totuși, pentru ca înțelepciunea să realizeze vacuitatea cu mai multă profunzime și pentru o dezvoltare viitoare, o persoană are nevoie de vipasyana și samata. Ce ai spus este foarte corect. Lucrurile ce există în mod convențional pot fi afectate de funcțiile convenționale; dacă acesta ar fi cazul, pe această bază o persoană ar putea explica vacuitatea. Din moment ce îi lipsește existența fundamentală, este posibil să avem toate aceste nivele aparent diferite. Ce vrei să spui prin percepția vacuității? Te referi la faptul că nu se bazează pe raționament?

Da, am vrut să spun că dacă ceva este adevărat, ar trebui de asemenea să corespundă propriei experiențe. Acesta ar fi testul.

Adevărata experiență a vacuității în stadiul inițial — noua realizare a vacuității — ar trebui să rezulte prin intermediul

unui proces logic. Nu este necesar să aplicăm raționamentul formalizat așa cum a fost explicat, ci o persoană trebuie să aplice raționamentul și mai întâi să obțină înțelegerea deductibilă ce ar putea conduce mai târziu la experiența directă.

Vipasyana stabilește impermanența din mintea noastră și reprezintă un pas spre altruism, în timp ce meditația tantrică prin forma externă poate fi o distracție. Nu înțeleg cum se potrivește cu simplitatea obținerii altruismului. Nu este vipasyana o cale mai simplă decât meditația tantrică?

Meditația tantrică este o practică dificilă; nu este deloc ușor. Aceasta este semnificația specială a practicii tantrice, înțelesul special, scopul special: o minte practică două virtuți simultan.

În Sutrayana, mintea se concentrează pe shunyata și acumulăm un fel de virtute. În acea stare, acumulăm înțelepciune din abundență, dar în timpul acelei stări nu putem acumula merit din abundență. Alteori, atunci când practicăm dezvoltarea stării de bodhicitta sau compasiune, maitri, acumulăm alt tip de merit. În aceste momente, înțelepciunea nu se poate dezvolta. În practica tantrică, înțelepciunea ce înțelege shunyata, faptul că înțelepciunea însăși se transformă în zeități, mandale, apariții, penetrează și ca zeitate natura finală a zeității, shunyata. Acea înțelepciune creează ambele virtuți simultan. Explicația este destul de simplă, dar practica este extrem de dificilă! Această practică tantrică ar trebui clasificată drept practică vipasyana, deoarece există mai multe nivele de practică vipasyana.

În budismul tibetan, vizualizarea lui Tara și a altora ca atribute ale lui Buddha este considerată o tehnică importantă. Vă rog să explicați.

Explicația în practica tantrică este că există diferite tipuri de activități în care o persoană se poate implica referitor la

diferitele aspecte ale atributelor lui Buddha și întruparea diferitelor forme.

Pentru cale, nu este de fapt necesar să îl vizualizăm pe Buddha. Fără nicio vizualizare, doar meditați asupra shunyata, ce ține de înțelepciune și la bodhicitta sau la altruism, ce ține de metodă sau de upaya. Dar în ceea ce privește practica tantrică, este de obicei nevoie să exersăm vizualizările deoarece starea rezultată este una ce cuprinde și Forma-corp (Rupakaya) și Adevărul-corp (Dharmakaya). Motivul principal pentru care dorim să atingem starea de iluminare este de a ajuta alte ființe simțitoare. În același timp, adevărata calitate a lui Buddha, ce ajută și slujește toate ființele simțitoare, este Rupakaya, nu Dharmakaya. Astfel, atunci când bodhisattva cultivă o aspirație adevărată pentru a obține iluminarea, se concentrează în principal pe obținerea Formei-corp. Pentru a obține acest lucru, o persoană trebuie să acumuleze cauzele și condițiile necesare. Iar această lege a cauzei și efectului pătrunde toate fenomenele impermanente, inclusiv starea de Buddha. Astfel, o persoană trebuie să obțină o cauză substanțială (karma) pentru această Formă-corp, dar practica înțelepciunii nu poate deveni această karma substanțială deoarece principala funcție a acumulării de merit este obținerea Formei-corp. Forma-corp este asemănătoare urmei rezultate a meritului.

Pe de altă parte, înțelepciunea ce realizează vacuitatea este asemănătoare karmei substanțiale pentru obținerea Adevărului-corp. Din moment ce există două corpuri rezultate, există de asemenea și două cauze diferite. Deși practica dăruirii, moralității etc. ar putea fi de asemenea cauza pentru Forma-corp, nu poate fi cauza substanțială pentru Forma-corp. Dacă acesta ar fi cazul, ar contrazice legea naturală a cauzei și efectului. Factorul ce servește ca o cauză completă și substanțială pentru Forma-corp este cel practicat în tantra — energia specială, vântul. Dacă acest tip de energie specială nu este generată cu înțelepciune, nu poate exista o combinație

între metodă și înțelepciune. Astfel, o persoană ar trebui să dezvolte o minte care, deși aparține unei singure entități, cuprinde și înțelepciunea, și metoda pentru actualizarea Formei-corp și Adevărului-corp, completă în cadrul entității unei singure minți.

În general, dacă ne întrebăm cum arată Forma-corp, nu există un răspuns exact; nu putem spune că arată ca o statuie etc. Dar putem avea cel puțin o idee a ceva ce poate fi imaginat de oameni. Ar trebui să considerăm obiectul unei astfel de forme sau imaginea unei zeități, ce are caracteristici similare Formei-corp rezultate și să ne concentrăm pe o astfel de formă, să reflectăm asupra vacuității sale. Apoi vom avea apariția zeității și în același timp, o înțelegere a naturii sale de vid. Prin urmare, o astfel de minte cuprinde ambele calități — vizualizarea zeității și înțelegerea vacuității. Din acest motiv, este necesar să vizualizăm zeitățile și mandalele în practica tantrică. Din moment ce medităm asupra zeităților, o parte a recitării mantrelor referitoare la o anumită zeitate este de asemenea inclusă, dar practicile propriu-zise ar trebui efectuate prin meditație mentală.

Cu toate acestea, atunci când vă simțiți obosiți la sfârșitul unei sesiuni de meditație, în loc să îi mai dați minții ceva de făcut, ar trebui să îi dați gurii ceva de făcut și să repetați mantrele.

Aceste zeități reprezintă atribute diferite ale lui Buddha?

Da. Când vorbim despre aceste aspecte diferite ale zeităților, există două tipuri de înțelegere. Prima se referă la faptul că aceste zeități reprezintă aspecte diferite ale calităților diferite ale lui Buddha. Cealaltă apare atunci când indivizii iau forme specifice lui Buddha ca zeitatea principală meditațională și meditează și practică pe acea bază. Atunci când devin iluminați, devin acea zeitate. În acest caz, Tara, Avalokiteshvara sau Manjushri sunt diferite ființe ale lui Buddha Shakyamuni.

În același timp, există zeități ce sunt manifestări ale unui Buddha.

Sfinția Voastră, cum aranjează o persoană Obiectele Refugiului?

Modul în care trebuie aranjate diferitele Obiecte ale Refugiului este de asemenea explicat. Dacă vă permiteți să cumpărați toate obiectele religioase necesare, etalați-le, dar dacă nu vă permiteți, nu contează atât de mult. Milarepa, marele yoghin tibetan, nu avea nimic altceva decât suluri de hârtie ce conțineau instrucțiuni de la maestrul său Marpa, pe care le așezase în jurul peșterii. Deși nu avea nimic, un hoț a intrat într-o noapte. Milarepa a râs și a spus: „Dacă nu găsesc eu aici nimic ziua, ce crezi că o să găsești tu noaptea?" Se spune că un practicant adevărat al meditației nu simte niciodată lipsa materialelor externe.

Deci spuneți că motivația celui care meditează este ingredientul cel mai important?

Da. Există o povestire despre unul dintre cei mai mari practicanți ai meditației din Tibet. Într-o zi și-a aranjat ofrandele mai bine ca de obicei, apoi s-a așezat și s-a gândit: „De ce fac asta?" Și-a dat seama că procedase în acel mod deoarece dorea să-l impresioneze pe unul dintre binefăcătorii săi ce venea în acea zi să-l viziteze. A fost atât de dezgustat de motivația sa eronată, încât a luat o mână de praf și a aruncat-o asupra ofrandelor.

Un alt practicant al meditației fusese cândva hoț. Pe când vizita odată o familie, și-a întins mâna dreaptă în mod automat pentru a lua un obiect frumos. Dar și-a prins mâna dreaptă cu cea stângă și a țipat: „Hoțul, hoțul!" Aceasta este o cale extrem de eficientă de a practica, deoarece binele este implementat în fiecare moment. Atunci când dăm cu mătura, când facem curat sau facem unele pregătiri, motivația noastră trebuie să fie pură și sinceră; dorința noastră nu ar trebuie să fie legată de simplul fapt de a avea un loc curat, ci și de a ne

face ordine în minte. Preocupările lumești nu trebuie implicate — sau implicarea lor trebuie să fie cât mai mică.

Apoi, mai târziu, când vizualizăm zeitățile, când oferim ofrande și recităm mantre, este ca și cum pregătirile au fost făcute pentru a primi niște oaspeți importanți. Nu-i așa că atunci când așteptăm un oaspete facem mai întâi curățenie? Pentru a practica meditația, mai întâi faceți curat în cameră. Această dorință a voastră nu trebuie contaminată de stări mentale negative cum ar fi atașamentul, ura sau alte atitudini similare.

Sfinția Voastră, referitor la vizualizarea unei zeități, cum facem alegerea și de ce?

Mai întâi trebuie să explicăm statuia lui Buddha. Termenul sanscrit „Buddha" are un înțeles profund. Înseamnă că mintea unei persoane este purificată de erori, iar realizările persoanei respective au fost complet dezvoltate. Buddha este de asemenea cunoscut ca Tathagatha, cel care a pătruns natura reasemănării și cel care a răsărit din natură. Când o persoană explică înțelesul cuiva care răsare din natură, persoana respectivă descoperă cele trei corpuri ale lui Buddha: Dharmakaya sau Adevăr-corp, Sambhogakaya sau Bucurie-corp și Nirmanakaya sau Emanație-corp. Explicații detaliate ale acestor trei corpuri ale lui Buddha pot fi găsite în literatura Mahayana.

Când Buddha a venit în acest univers ca Buddha Shakyamuni, și-a asumat Emanația-corp din Adevărul-corp. Toate marile evenimente din viața sa, începând cu conceperea sa în pântecele lui Parinirvana, sunt privite drept fapte ale lui Buddha; astfel, se crede că Buddha Shakyamuni este și acum viu.

Buddha este cunoscut de asemenea ca Sugatha — cel care a plecat în pace sau cel care a mers pe calea liniștită într-o stare liniștită. Se explică de asemenea realizările liniștitoare, abandonul liniștit sau încetarea. Natura lui Buddha, ce este inerentă

în toate ființele simțitoare, este cunoscută de asemenea ca Sugatha, esența lui Buddha.

Corpul, limbajul și mintea lui Buddha sunt explicate prin diferite manifestări: corpul drept Avalokiteshvara, vorbirea drept Manjushri, iar mintea drept Vajrapani. Dar în text, Avalokiteshvara, Manjushri și Vajrapani sunt explicate ca întruparea compasiunii, înțelepciunii și energiei sau acțiunii juste a lui Buddha. Avalokiteshvara, Manjushri și Tara sunt zeități liniștite, în timp ce Vajrapani este o zeitate un pic furioasă.

Atunci când cineva este mânat de o furie puternică sau de o anumită determinare a minții, se poate implica mai mult în acțiuni și acesta este motivul pentru alegerea zeităților furioase. Conform Yogatantra superioară, o persoană ia cu sine această dorință sau ură atunci când urmează calea. Despre Tara se vorbește de asemenea ca fiind un aspect purificator al corpului-vânt sau energie. Toate calitățile diferite ale lui Buddha, cum ar fi compasiunea, înțelepciunea, puterea etc., depind de factorul ce le pune în mișcare, care este energia sau mintea, prana. Se poate spune și că Tara este zeitatea feminină. Conform unei legende, Tara s-a decis să devină iluminată în forma sa feminină atunci când și-a cultivat aspirația de a atinge iluminarea.

Sfinția Voastră, ați putea, vă rog, să ne ghidați prin vizualizarea meditativă propriu-zisă?

La aproximativ un metru în fața noastră, la nivelul ochilor, Obiectele Refugiului ar trebui vizualizate în natura luminii. Dacă vizualizăm zeitățile ca raze strălucitoare de lumină, ne va ajuta să eliminăm starea de slăbiciune mentală sau somnolență. Pe de altă parte, dacă vizualizăm zeitățile precum ceva solid, greu, ne va ajuta să reducem excitația mentală ce ne-ar putea distrage atenția.

În dreapta lui Buddha vizualizăm Bodhisattva Avalokiteshvara, în alb, ce semnifică puritate. Manjushri, întruparea

înțelepciunii sporite, în stânga lui Buddha, este galben. Galbenul înseamnă creștere. Caracteristica unică a meditației asupra lui Avalokiteshvara este că sporește forța compasiunii, iar meditația asupra lui Manjushri sporește înțelepciunea. Apoi îl vizualizăm pe Vajrapani în fața lui Buddha — Vajrapani are unele caracteristici asociate cu furia. Dacă întâlniți obstacole misterioase sau invizibile, în acest caz recitarea mantrei lui Vajrapani vă va ajuta să treceți peste ele. Apoi vizualizați Arya Tara în spatele lui Buddha; practica legată de longevitate este efectuată în principal prin meditația asupra lui Tara.

Recomandarea mea referitoare la vizualizarea tuturor ființelor simțitoare este următoarea: în dreapta le vizualizăm pe toate rudele noastre de sex masculin, începând cu tatăl nostru, iar în stânga le vizualizăm pe toate rudele de sex feminin, începând cu mama noastră. Toate celelalte ființe înzestrate cu simțire stau în spatele nostru, iar dușmanii stau în fața noastră. Vizualizăm aceste diferite ființe simțitoare sub aspectul ființelor umane ce trec totuși în mod activ prin suferința legată de diferitele lor renașteri. Reflectați asupra faptului că așa cum noi ne dorim cu ardoare fericirea și vrem să evităm suferința, toate ființele simțitoare își doresc acest lucru — în special cei cu care luptăm considerându-i dușmanii noștri sau cei pe care îi suspectăm că ne vor răul, persoanele ce ne enervează — vizualizați în mod deliberat aceste persoane în fața voastră și gândiți-vă: „Natura lor ca ființe simțitoare este la fel ca și a mea; el sau ea își dorește de asemenea fericirea, nu suferința." Dacă vom dezvolta o atitudine negativă, sentimente negative, aceasta nu le va face rău, nu-i așa? Dar vă veți pierde propria liniște sufletească. Sentimentele negative ar putea merita efortul doar dacă le-ar face rău celorlalți!

Din acest motiv dușmanul este vizualizat în mod deliberat în față — nu datorită unei vigilențe pline de suspiciune, ci pentru a practica într-un mod cât mai pozitiv. Apoi, cu o sinceritate profundă, recităm aceste cuvinte sacre de douăzeci și unu de ori sau de câte ori putem:

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya.

Dacă aveți dorința și timpul necesar și dacă-i percepeți valoarea, puteți efectua următorul exercițiu. În timp ce recitați formula Refugiului având o anumită motivație, cu compasiune și cu credință, vizualizați razele de lumină emanând din cele trei refugii, ce pătrund în corpul vostru, precum și în corpul ființelor simțitoare din jurul vostru. Vizualizați că toate atitudinile negative, cum ar fi ura, dorința, ignoranța, furia etc. din interiorul vostru și al altor ființe simțitoare sunt calmate de aceste raze de lumină.

De ce este utilizată Tara în special pentru boală și viață lungă și de ce încercați să vizualizați raze de lumină atunci când o utilizați?

Există multe texte legate de Tara, ce abordează efectuarea diferitelor activități. La fel cum Avalokiteshvara este considerat ca fiind întruparea compasiunii, iar Manjushri a înțelepciunii, Tara este considerată ca respirația, suflul vieții, prana. Pentru longevitatea unei persoane, continuitatea suflurilor interioare este extrem de importantă. Cred că este o legătură între acestea două deoarece există unele practici pentru prelungirea vieții în care trebuie ținută respirația.

Când ne implicăm în vizualizarea practicii, vizualizăm cercul mantra în inima lui Tara. Razele de lumină emană din acel cerc și se dizolvă peste tot în corpul nostru, dar mai ales în punctele dureroase. Razele de lumină sunt calde sau reci, în funcție de tipul bolii de care suferim.

Este neapărat necesar să vizualizăm? Aș prefera mai mult simplitatea externă, precum și cea mentală.

Depinde de natura individului. Apar multe întrebări: ce fel de meditație? Meditație asupra naturii minții fără a gândi prea

mult? Simpla concentrare asupra naturii minții? Apoi, ce nivel al naturii? Un aspect al naturii minții este lipsa sa de culoare, de formă, cu toate acestea este un fel de entitate ce are calitatea de a reflecta opusul. Nu o putem atinge sau imagina, la fel ca atunci când o formă se reflectă într-o oglindă. Dar când forma este retrasă, reflexia dispare. La fel este și cu mintea. Reflectă obiectul. Acesta este un nivel, o natură a minții. Pentru o astfel de meditație, devoțiunea etc. nu este necesară. Doar concentrați-vă asupra sa în fiecare zi și se va îmbunătăți.

Dar scopul nostru este bodhicitta, altruismul, un tip special de altruism: înțelegerea vacuității, shunyata. Vă pregătește de asemenea pentru zeitate-yoga. După ce o persoană a fost inițiată — practica propriu-zisă a Tantrayana este zeitate-yoga —, respectivul se vizualizează pe sine ca zeități și acest lucru creează fundația pentru zeitate-yoga.

Spuneți că ne îndreptăm spre bodhicitta, spre adevărurile superioare, și utilizăm zeitățile pentru a ajunge acolo, ca un instrument. Când trecem spre nivelele superioare, avem nevoie întotdeauna de simboluri intermediare?

Unele persoane pot avea realizări spontane. Acest lucru este posibil pentru practicanții excepționali. Se spune că pentru aceste persoane, realizarea și eliberarea se întâmplă în același timp. Haideți să luăm exemplul meditației asupra bodhicitta. Se pare că progresul depinde de meritul fiecăruia. De exemplu, două sau trei persoane practică aceleași învățături, încearcă să atingă același scop și au același nivel de cunoștințe. Deși condițiile sunt aceleași, rezultatele sunt diferite. Într-un timp scurt ar putea exista o schimbare a atitudinii mentale a unuia dintre ei, iar ceilalți să se schimbe foarte încet deși circumstanțele sunt la fel.

Cunoștințele și experiența sunt lucruri diferite, nu-i așa? Cunoștințele pot fi acumulate prin explicații, lectură și gândire. Dar cred că referitor la o experiență corespunzătoare, aveți nevoie de merit, virtute. Pentru o persoană cu multe

merite sau virtuți, fie din viețile anterioare sau din această viață, lucrurile sunt simple. Acesta este un motiv pentru prosternări etc. Virtuțile apar, iar meritele cresc datorită acestor ofrande. Aceasta este pregătirea. Când începeți cu adevărat practica meditației, va deveni mai ușor. Aceasta este o modalitate.

După cum ai menționat, este adevărat că zeitatea-yoga este cunoscută ca yoga simulată sau artificială. O persoană ajunge în final la yoga spontană prin practica yoga simulată.

Dar este necesară?

Pentru a ajunge la yoga spontană sau nesimulată, trebuie să trecem prin procesul și etapele yoga simulată și artificială. Acesta este motivul pentru care Buddha a explicat în tantra că yoga simulată sau artificială este barca cu care traversăm râul. Scopul de a ne urca în barcă nu este doar să călătorim, ci să o utilizăm ca pe un mijloc de a trece pe malul celălalt. Odată ce ați ajuns pe malul yoga spontană, puteți lăsa în urmă artificialul. În acest sens, unul dintre maeștrii tibetani a spus că deși trebuie să abandonați barca mai târziu sau mai devreme, momentul în care o veți abandona este atunci când ați ajuns pe partea cealaltă, nu când sunteți încă pe acest mal; dar acest lucru depinde de experiența individului.

Conform unor tradiții tibetane, acest lucru este posibil doar prin investigația directă. Dar nu este vorba de investigație, nu-i așa? Este un fel de experiență directă a purității conștiinței. În baza acestei tradiții, utilizați gândirea conceptuală atunci când începeți să investigați. Modul corect este în lipsa tulburării minții, prin intermediul conștiinței de bază, un fel de simultaneitate, de experiență excepțională. Este foarte greu. Spunem despre această abordare directă că este ușoară și extrem de puternică, dar experiența propriu-zisă este foarte dificilă, deși experiența mea este încă extrem de limitată.

Atunci când cineva are o astfel de experiență, în acele momente puternice sau foarte clare, acea persoană își amintește viețile anterioare — nu doar dintr-o viață, ci din sute de vieți. Când apar aceste amintiri, un fel de conștiință extrem de subtilă devine evidentă.

Uneori, astfel de stări mentale au loc ca urmare a unei profunde devoțiuni, după mulți ani de ofrande, de exemplu 100 000 de metanii, 100 000 de mandale, 100 000 de recitări ale Mantrei cu o Sută de Silabe. E foarte multă muncă, o practică riguroasă, apoi au loc experiențele spontane în anumite ocazii speciale. Deși experiența directă este scopul propriu-zis, nu se va întâmpla nimic dacă o persoană nu se pregătește riguros în acest sens.

De ce este necesar să vizualizăm dezintegrarea zeităților în shunyata?

Este necesar pentru că o persoană ar trebui să poată avea o viziune a zeității, însăși conștiința ce realizează vacuitatea ce apare ca zeitate. Ajută o persoană în antrenarea pentru a vedea totul ca o manifestare a vacuității. Acest lucru se referă la vacuitatea existenței inerente. Acea apariție a vacuității, acea conștiință ce are viziunea vacuității ar trebui privită ca zeitate.

La nivelul conștiinței vizuale, acestea apar ca zeitate, în forma ei obișnuită, lumească. Acest lucru nu interferează cu conștiința vacuității, ceea ce invocăm de fapt în final?

Deși la nivelul conștiinței noastre senzoriale avem această apariție obișnuită, de fapt vorbim despre a avea apariția lor în natura lor pură, în forma lor divină la nivelul conștiinței mentale, deoarece factorii ce trebuie abandonați prin antrenarea în etapa de generare sunt aparițiile obișnuite și percepțiile obișnuite. Totuși, această apariție obișnuită nu este cea pe care o avem la nivelul conștiinței senzoriale care oricum nu

poate fi împiedicată. Vorbim despre aparența normalității fenomenelor la nivelul conștiinței mentale.

După cum am discutat mai devreme la meditația asupra samata, în acest caz nu cultivăm concentrarea pe un singur punct la nivelul conștiinței noastre senzoriale, ci la nivelul conștiinței noastre mentale. Se realizează prin conștiința mentală. Indiferent ce vedem cu ochii noștri, dacă vom face un efort pentru a avea imaginea a ceva diferit, putem vizualiza respectiva imagine în conștiința noastră.

Arta tibetană a antrenării minții

Sfinția Voastră, tradiția tibetană cuprinde tehnici extrem de sofisticate de antrenament al minții. Credeți că mintea poate fi antrenată în același mod ca și corpul?

Îți pot spune cu încredere, din experiența personală, că mintea poate fi schimbată prin antrenament. Aveam un temperament destul de vulcanic când eram tânăr; deși niciodată nu dura prea mult, mă pierdeam cu firea destul de des. Acum, prin antrenament și poate cu vârsta, m-am schimbat. Temperamentul, la fel ca și atașamentul, apare și dispare, fără a avea un efect prea mare asupra minții mele fundamentale de călugăr. Mintea este ca un ocean: la suprafață valurile vin și pleacă, dar la fund oceanul este întotdeauna calm.

Este destul de greu să eliminăm emoțiile negative; este nevoie de un efort susținut, multă meditație și acțiune. Dar este posibil să reducem intensitatea emoțiilor. Scripturile străvechi, metodele și tehnicile cuprinse în acestea, sunt extrem de relevante în prezent, indiferent dacă o persoană este credincioasă sau nu.

Mulți cred că banii vor rezolva toate problemele oamenilor. Cred că răspunsul la aceste probleme nu este unul extern. Chiar dacă stilul de viață materialist occidental este bineînțeles important sau util pentru umanitate, valorile tradiționale și spirituale sunt la fel sau chiar mai importante. Nu ar trebui să neglijăm bogăția noastră de tradiții. Această bogăție interioară este o combinație între dezvoltarea materială, confortul fizic și confortul mental prin antrenament

spiritual. Acest lucru nu trebuie să se limiteze la indieni sau tibetani, ci ar trebui extins asupra întregii umanități. Pentru un echilibru corespunzător, dezvoltarea materială și dezvoltarea spirituală ar trebui să coexiste.

În opinia dumneavoastră, de ce ar trebui convinsă o persoană să-și antreneze sau să-și schimbe mintea? Care ar fi beneficiile?

Ar trebui să fim perfect conștienți de beneficii, precum și de efectele negative, dăunătoare ale minții. Ar trebui să recunoaștem în mod clar utilitatea compasiunii, dragostei, mulțumirii de sine și iertării și că în opoziție există ura, nemulțumirea, atașamentul, care dau naștere la probleme. Chiar și din punctul de vedere al sănătății fizice, cu cât mintea este mai plină de compasiune, cu atât vom fi mai sănătoși. Compasiunea ne dă forță interioară și încredere în sine, care la rândul lor aduc starea de calm. Pe de altă parte, furia și ura sunt extrem de dăunătoare pentru instalarea stării de calm sau încredere în sine. Atunci când atitudinea voastră mentală față de alții este negativă, aceștia au în mod automat o atitudine similară față de voi, ceea ce conduce la mai multă frică, la mai multă îndoială. Astfel, rezultatul este o stare de tulburare și neliniște — o stare mentală extrem de dăunătoare sănătății.

Mintea este ca o viață de succes sau o familie fericită în care sunt implicate diferite tipuri de emoții. Cu cât veți fi mai plini de compasiune, cu cât veți fi mai deschiși, cu atât mai multă fericire veți aduce în casa sau comunitatea voastră. Cu toate acestea, furia și atașamentul sunt emoții foarte importante ce fac parte din viața de zi cu zi și în lipsa lor, viața ar fi mai lipsită de culoare. Aceste emoții suplimentare dau culoare vieții voastre.

Simțiți uneori astfel de emoții?

O, da! Uneori, bineînțeles! Dar, când sunteți conștienți de aceste emoții, mintea voastră devine stabilă. Ca urmare, sinele

vostru fizic devine de asemenea foarte stabil. Prea multe suișuri și coborâșuri sunt extrem de dăunătoare corpului.

Astfel, linia de demarcație dintre ce este pozitiv și ce este negativ este destul de simplă. Fiecare simte dorința de a fi fericit și de a duce o viață prosperă și ar trebui să facem din căutarea fericirii însuși scopul vieții. Până la urmă, emoțiile pozitive conduc la fericire, calm și liniște, în timp ce emoțiile negative cauzează suferință, fie a altora, fie a voastră.

Sfinția Voastră, tradițiile occidentale aplică în mod fundamental două strategii ce ajută la învingerea suferinței mentale: medicamente pentru schimbarea biochimiei creierului sau terapie în cadrul căreia pacientul vorbește cu un terapeut care îi explică ce s-ar putea ascunde în spatele anxietăților. Care este tradiția tibetană pentru antrenarea minții?

Depinde în mod fundamental de fiecare caz în parte. Acele persoane ce suferă de dezechilibre fizice grave ar trebui tratate prin mijloace medicale. Dacă este doar o problemă de natură psihologică, o cale de tratament este ca persoana respectivă să-și exprime sentimentele. De obicei cred că sunt momente în care anumite experiențe din trecut ne pot face să ne simțim incomod sau să ne temem de ceva. În aceste cazuri, ar putea fi util să ne exprimăm anxietățile. Când simțiți furie sau ură, apar emoțiile fundamental negative ce continuă să crească în intensitate. Din experiența mea, îmi este foarte clar că atunci când vă dați seama de caracterul lor negativ sau dăunător, puteți să luați o poziție sau să vă distanțați de ele. O astfel de atitudine în sine are un impact asupra emoțiilor negative. Deci, în unele cazuri, este mai bine să vă controlați singuri emoțiile.

Sfinția Voastră, bolile mentale cum ar fi depresia, cele care duc la sinucidere etc. apar din ce în ce mai des. Știința se ocupă de biochimia creierului și utilizează medicamente pentru a le trata; recomandați căutarea și practicarea compasiunii ca un medicament pentru schimbare. Cum împăcați practica meditației cu utilizarea medicamentelor pentru a modifica stările mentale?

Ar fi cam extrem să ne bazăm în totalitate pe tehnicile de meditație pentru antrenarea minții, dar cred că este la fel de extrem să ne bazăm în întregime pe metodele externe. Oamenii au o inteligență uimitoare, care ar trebui folosită pentru a alina bolile, în special problemele de ordin mental.

Creierul uman este ca o forță nucleară ce poate fi utilizată pozitiv sau pentru distrugere. În final, această inteligență, această forță intelectuală poate aduce beneficii imense dacă o folosim corect. Și meditația poate aduce beneficii imense oamenilor ce suferă de o boală mentală.

Cea mai bună cale este să vă confruntați cu problema, să o abordați din diferite unghiuri și astfel să reduceți povara mentală. Problema ar putea să persiste, dar mintea va obține o oarecare liniște și stare de calm, apoi problema poate fi abordată mai eficient și pozitiv.

Sfinția Voastră, ce anume este tantra, în special în contextul budismului? A existat din timpul lui Buddha sau a apărut mai târziu?

Se pare că a apărut mai târziu. Există un sistem de credințe conform căruia chiar și Mahayana nu reprezintă o învățătură directă a lui Buddha, precum există și credința generală că tantra a apărut mult mai târziu. Pe de altă parte, dacă o persoană nu acceptă Mahayana ca fiind o învățătură autentică a lui Buddha, atunci însăși starea de iluminare este pusă sub semnul întrebării. Astfel, trebuie să ajungem la concluzia că într-un fel sau altul Mahayana este o învățătură autentică a lui Buddha. Diferența este că Buddha a predat Mahayana anumitor persoane și nu publicului larg. Pentru o vreme, a rămas o doctrină secretă.

Tantra este și mai secretă. Depinde de asemenea de maturizarea karmei practicanților; nu este neapărat nevoie să limităm

apariția sa perioadei istorice aparținând lui Buddha Shakyamuni. Conform punctului de vedere Mahayana, deși Buddha Shakyamuni a murit, este considerat în continuare ca fiind o ființă vie. Sunt multe povestiri ale persoanelor ce primesc învățăturile direct de la Buddha. Din punct de vedere istoric, este posibil ca unele persoane să-l vadă pe Buddha și să primească învățăturile sale în acest mod. În unele cazuri, Buddha Shakyamuni apare sub forma unui călugăr, în alte cazuri ca Vajradhara, o zeitate cu mandala.

Sfinția Voastră, ați vorbit de mantre și de efectul pe care îl pot avea. Unele ne ajută să ne aprofundăm gândirea, altele să ne concentrăm, dar mă întreb cum poate o serie de sunete să facă acest lucru...

Repetarea verbală a mantrei, cu voce tare, reprezintă mantra propriu-zisă. În timp ce repetăm mantra, reflectăm asupra înțelesului mantrei, care este mai profund. Cum determină acest fel de recitare aceste efecte este greu de explicat. Cred că atunci când recităm mantrele în mod corespunzător, meritele cresc. Nu cunosc nicio legătură cu sunetul.

Este adevărat că vibrațiile anumitor silabe pot schimba de asemenea energia din jurul și din interiorul nostru?

Da, este posibil. O altă cale este, bineînțeles, binecuvântarea. Mantra a fost predată de anumite forțe și odată cu trecerea timpului, mai multe persoane au practicat aceeași mantra. Cred că însăși mantra este binecuvântată. Locurile sfinte sunt binecuvântate de oameni sau încărcate cu o anumită energie, iar apoi locurile îi vor binecuvânta pe cei care le vizitează. Același lucru este posibil în cazul mantrelor. Dacă o persoană se implică în practicarea poziției yoga tip vânt și vizualizează canalele etc., există o legătură strânsă între acestea, ce poate fi explicată. Astfel, principalul efect al recitării mantrelor se observă în practica Yogatantra superioară, în care o persoană practică poziția yoga tip vânt și canalizare.

Aceasta ar fi o cale de a privi lucrurile. În afară de asta, nu am nicio idee.

Sfinția Voastră, sensul cuvântului mantra este protejarea minții, mai exact, în esența sa este ceva pozitiv, creativ. Circulă povestiri despre persoane cu intenții necurate care utilizează mantrele pentru a le face rău celorlalți. În primul rând, este posibil?, și în al doilea rând, dacă este posibil, nu apare o contradicție?

Posibilitatea există. Yantra, mantra — atunci când vorbim despre diferite activități cum ar fi liniștea, creșterea, influența, neliniștea etc., acestea sunt diferite. Există diferiți practicanți; unora le lipsește puterea de concentrare profundă, altora le lipsește altruismul sau înțelegerea conceptului de shunyata. Aceștia pot face rău printr-o anumită tehnică, dar această putere este destul de limitată.

Mantrele sunt folosite pentru multe practici diferite. Există de asemenea și diferite tipuri de mantre, de exemplu, cele prezentate de Vajradhara, de Buddha, în tratatele tantrice. Există alte tipuri prezentate de zeități lumești. Este foarte greu să facem diferența între mantrele nonbudiste și cele budiste. Trebuie să facem o distincție din punctul de vedere al existenței factorilor complementari ai înțelepciunii ce înțeleg shunyata și atitudinea altruistă, aspirația de a ajuta pe ceilalți să atingă iluminarea. Este greu să facem această distincție referitor la mantra în sine.

Diferite forme de zeități, mandale și mantre bazate pe teoria atma sunt nonbudiste. Acele zeități, mandale și mantre bazate în principal pe anatma, shunyata, reprezintă tantra budistă.

ȘTIINȚA MINȚII

Nu există niciun punct de vedere occidental referitor la minte, suferință și vindecare. Totuși, există o unanimitate în punctele de vedere occidentale ce datează din perioada radicală când Freud și Jung au considerat „mintea" ca fiind mai puțin scufundată în conștient și mult mai mult în inconștient. În prezent, punctul de vedere dominant se bazează pe modelul neuroștiințific al minții ce reduce „mintea" doar la procesele fizice ce au loc în creier.

Mulți oameni de știință occidentali critică abordarea orientală a minții ca fiind metafizică în loc să fie științifică sau empirică. Chiar și Jung, ce simpatiza ideologia budistă-indiană, a spus „concepțiile mele sunt empirice, nu speculative". Ce părere aveți?

Cred că marea majoritate a punctelor de vedere occidentale, precum și cele ale lui Jung și Freud, sunt greșite, în sensul că aceștia consideră că mintea în gândirea indiană-budistă este una de tip metafizic, ceea ce nu este adevărat. Esența ideii moderne referitoare la minte este internalizarea — existența a ceva din interior ce cauzează suferință, dar care poate de asemenea îndepărta suferința. Astfel, suferința nu provine din exterior. Nu există spirite, fantome, stele etc. Sistemul hindus cuprinde cinci pasiuni, iar budiștii au avidyas, atașamente puternice. Deci totul se petrece în interior și aceasta este în mare parte ideea psihologică modernă referitoare la minte. Cred că au greșit făcând confuzie între istorie și lipsa dovezilor.

Conceptele din filosofia indiană sunt profund filosofice. Psihologia occidentală ne prezintă povestea aventurilor europeanului modern. Doar dacă puteți înțelege relativitatea, mai exact, nesiguranța tuturor postulatelor umane, puteți experimenta starea în care psihologia modernă are sens. Dar psihologia pur și simplu nu are sens decât dacă puteți empatiza cu ființele ce sunt forțate să-și bazeze viața pe faptele ce trebuie experimentate, nu pe postulatele transcendentale dincolo de experiența umană.

Sfinția Voastră, ați putea clarifica conceptul budist referitor la minte?

Utilizarea termenului de „minte" este în sine extrem de complicată. Conotațiile cu care prezint acest termen pot fi conforme sau nu cu acest cuvânt.

Să vă prezint unele explicații fundamentale din punctul de vedere al gândirii budiste. Unele școli de Tantrayana vorbesc de nivele diferite ale minții și corpului. Conform cu ceea ce numim „minte" sau „conștiință", există diferite nivele și tipuri. Nivelul brut al minții este produsul corpului. Atât timp cât creierul funcționează, această minte este activă. În momentul în care creierul încetează să mai funcționeze, această minte nu va mai funcționa. Este de natură fizică și are legătură cu reacțiile chimice de la nivelul creierului. Natura fundamentală a minții este claritatea cunoașterii. În percepția budistă, există un alt tip de minte, cu o cauză substanțială ce nu are legătură cu partea fizică.

La un nivel mai subtil, mintea experimentează la un nivel inconștient. Există o energie foarte subtilă ce ne poate separa de corpurile noastre. Dar sincer vorbind, acest lucru este greu de demonstrat sau de prezentat, cu excepția cazului în care persoana respectivă are o oarecare experiență legată de meditație. Deci, există două categorii ale minții — mintea „brută" ce depinde de corpul fizic și o „minte mai subtilă" ce este independentă de corpul fizic.

S-a întâmplat ca o persoană să fie declarată decedată, dar corpul său să rămână intact, fără a intra în putrefacție timp de mai multe zile. De exemplu, treisprezece zile de la moartea sa, corpul tutorelui meu a rămas intact. Pe la începutul anilor șaptezeci, corpul altui practicant a rămas intact timp de șaptesprezece zile de la moartea sa. Explicația noastră este că corpul și mintea încetează să mai funcționeze, dar corpul rămâne intact deoarece mintea subtilă încă se află în corpul respectiv. În momentul în care mintea subtilă se desparte de corp, modalitatea subtilă de a controla corpul nu mai este posibilă. Apoi, veți vedea cum se acumulează lichidul și începe procesul de putrefacție în câteva minute. Acesta este conceptul referitor la minte. Deși folosim de multe ori cuvinte cum ar fi „minte", „sine" sau „conștiință", tendința noastră normală este de a le utiliza fără a ști ce este conștiința.

Sfinția Voastră, ce este sinele ce alcătuiește mintea și corpul?

Conform scripturii budiste, sinele ar trebui să existe din interiorul agregatelor, nu ca ceva nerelaționat sau provenind din altă sursă. Nu toate școlile budiste acceptă existența unui sine independent, parțial și permanent. Dar toți budiștii acceptă o a treia variantă a ceea ce este cunoscut sub numele de Cele Patru Sigilii ale budismului, care spune că toate fenomenele sunt iluzorii și vide. Deși aceasta este varianta general acceptată, printre școlile budiste există unele ce susțin existența sinelui. Acestea identifică sinele cu cele cinci agregate. Alte școli, ce întâmpină dificultăți în a identifica sinele cu conștiința obișnuită ce este într-o continuă schimbare, de la virtute la nonvirtute, susțin existența unei conștiințe total diferite, ce are calitățile unei minți neutre, atotprezente, numită mintea pe care se bazează totul. Aceste școli identifică sinele fie cu toate cele cinci agregate, fie cu oricare dintre cele cinci agregate.

Înțeleptul budist Chandrakirti a spus că agregatele sunt ca niște posesiuni ale sinelui. Nu reprezintă sinele în sine; dacă

agregatele ar fi fost sinele, bunurile și persoana căreia îi aparțin ar deveni un tot unitar. Cele cinci agregate sunt împărțite în două categorii — corp și minte. Avem acest sentiment înnăscut referitor la faptul că acest corp îmi aparține — „corpul meu". Deci, putem considera de asemenea că acest corp aparține sinelui sau că este obiectul amuzamentului sinelui. În mod similar, avem acest sentiment înnăscut referitor la „mintea mea". Și mintea poate fi considerată ca aparținând sinelui. Astfel, sinele ar trebui să fie ceva diferit de corp și de minte. Deși acesta este adevărul, atunci când cercetăm analitic, nu îl putem găsi separat de corp și de minte.

Pe de altă parte, dacă sinele nu ar exista, nu ar exista nici oamenii; discuțiile noastre nu ar mai avea niciun sens. Indiferent dacă îl putem găsi sau nu, atunci când cercetăm analitic ar trebui să existe un sine. Deși sinele există cu adevărat, nu îl putem găsi atunci când îl cercetăm analitic, ceea ce indică faptul că nu există independent.

Dacă sinele nu este real, atunci devine un vis, o iluzie? Sau este o realitate ce există?

S-ar putea pune următoarea întrebare: așa cum sinele este o înfruntare sau o etichetă, atunci și omul din vis este de asemenea o înfruntare sau o etichetă; deci nu este nicio diferență între ele? Răspunsul este că ambele nu există din punctul de vedere al obiectului. Ambele sunt la fel în acest sens, dar diferența constă în modul în care există ca înfruntări. Cunoașterea validă nu poate face niciun rău în încercarea de a nega pe cineva ca persoană, și aceasta nu poate fi negată ca persoană de către înțelepciunea care cercetează natura sa fundamentală. Cu toate acestea, deși acea conștiință percepe visul-om ca o persoană, alte tipuri de conștiință îl pot nega. Deși sunt la fel prin faptul că nu există ca obiecte, diferența este că un punct de vedere poate fi anulat de altă conștiință, dar invers nu este posibil. Astfel, cineva există ca persoană în mod convențional, iar celălalt nu există.

Din moment ce am stabilit că sinele există și nu este nonexistent, am distrus extrema nihilismului. Și din moment ce am negat existența naturii independente, am distrus de asemenea și extrema eternalismului. Astfel am obținut calea de mijloc.

Dacă ar fi posibil să ne dăm seama de simpla absență a sinelui independent, am putea să îl percepem? Răspunsul ar fi pozitiv, îl putem percepe. Deși este un fenomen ce nu poate fi abordat pozitiv sau din punctul de vedere al afirmativului, îl putem explica prin intermediul excluderii factorilor opuși.

De exemplu, această masă, care nu este un elefant, este ceva ce putem percepe afirmativ. Dar excluzând obiectul negării, în acest caz elefantul, putem să ne dăm seama că această masă este liberă de elefant. Din moment ce sinele independent este ceva ce poate fi negat de raționamentul logic, putem avea certitudinea că nu există un astfel de sine. Tipul obiectului negării cum ar fi un sine inerent sau un sine independent este nonexistent și astfel poate fi exclus de raționamentul logic.

O persoană s-ar putea întreba: dacă absența naturii independente caracterizează toate fenomenele ca natură inerentă, care este scopul ca noi să o înțelegem? Când lucrurile apar în fața noastră, ar trebui să ne întrebăm cum apar. Când sinele ne apare, ce fel de apariție este? Același lucru se aplică și referitor la prietenii noștri, dușmanii noștri, o persoană oarecare, atunci când apar în fața noastră, cum apar? În acel moment, deși în natură calitățile acestor persoane există, există și diferențele. Totuși, când apar în fața noastră, respectiva calitate nu apare niciodată; aceștia apar în formă compactă, stabilă.

Cineva ar putea avea iluzia că poate schimba lumea. Când putem să ne dăm seama că mintea se înșală și când nu se înșală? Mintea este unealta pe care o folosim pentru a gândi. Ce putem face atunci când însăși mintea este plină de iluzii?

Există două tipuri de perspective corecte: perspectiva lumească corectă și perspectiva corectă dincolo de nivelul lumesc.

În primul rând, perspectiva dincolo de nivelul lumesc se referă la realizarea naturii fenomenelor ce înseamnă vacuitate, de exemplu, apariția fenomenelor ca și cum ar avea un fel de existență inerentă reprezintă o percepție eronată. Din cauza influenței acestei percepții eronate, avem sentimentul că înțelegem existența lor adevărată, ceea ce este de asemenea fals. Pentru a ști că propria conștiință care le vede este greșită, trebuie mai întâi să realizăm că fenomenele în sine sunt lipsite de existența adevărată. Prin realizarea naturii lor, o persoană poate să-și dea seama că conștiința în fața căreia apar fenomenele în acest mod este de asemenea greșită.

Atunci când ne confruntăm cu probleme emoționale, cum ar fi ura sau atașamentul, obiectul dorinței sau aversiunii noastre apare ca și cum ar fi ceva solid; bunătatea sau frumusețea acelui obiect apare ca fiind ceva independent ce nu se va schimba niciodată. În momentul în care ne-am dat seama că obiectul asupra căruia se concentrează atenția noastră nu există cu adevărat așa cum îl vedem, emoțiile noastre cum ar fi ura sau dorința se vor diminua. Aceasta este etapa în care medităm asupra vacuității.

În al doilea rând, în sensul lumesc corect, conștiința ce știe că ceva trebuie făcut într-un anumit fel sau ceva trebuie făcut în alt fel neinfluențat de aceste emoții puternice nu are legătură cu experiența emoțiilor puternice cum ar fi ura etc. O astfel de conștiință trebuie judecată în funcție de propria bază.

Acești termeni sunt folosiți de multe ori în același sens — „sine", „minte", „conștientizare", „conștiință" — într-un mod nu întocmai precis.

Conform unei școli budiste de gândire, există o anumită parte a minții pe care o denumim „sine", dar restul școlilor budiste de gândire nu sunt de acord. „Sinele" este ceva diferit față de „minte". Dar bineînțeles, fără „minte", „sinele" nu poate exista. În combinația dintre „corp" și „minte", vedeți „sinele", „ființa".

Sfinția Voastră, ați menționat că acest „eu" este ca un maestru. Există ceva în noi ce ne determină să gândim sau să acționăm — egoul? Ce este acest „eu" fără de care ființa umană nu poate acționa sau gândi?

Aceasta este esența problemei. Nu putem nega existența unui „eu". Nu îl putem găsi, dar există. Există ca urmare a înfruntării. Sinele sau „eul" nu este atotsuficient, dar multe dintre vechile școli nonbudiste îl definește ca fiind o entitate diferită de agregate. Acestea spun că corpul se schimbă. Referitor la „eu", acesta este permanent, un fel de identitate. Budiștii nu acceptă un astfel de „eu". Noi numim atma acest fel de „eu" și însuși cuvântul atma simbolizează ceva solid sau independent. E clar că atunci când mintea noastră se modifică și „eul" se modifică în mod automat. Când simțim o durere spunem „Sunt bolnav" sau „Mă doare". Acesta nu este „eul", dar ne putem exprima prin el.

Este același „eu" ce vă determină să gândiți într-un anumit fel?

Agentul respectiv este conștiința. *Abhidharmasamuccaya*, un text de Asanga, abordează șase tipuri de factori mentali. De exemplu, există cinci tipuri de factori mentali cunoscuți sub numele de factori mentali omniprezenți ce însoțesc fiecare minte primară: sentiment, recunoaștere, intenție, concentrarea minții asupra unui anumit obiect (atenție decisivă) și contact.

Apoi există grija, aspirația, concentrarea pe un singur punct și înțelepciune. Concentrarea pe un singur punct nu este aceeași cu cea despre care am vorbit referitor la meditația samata. Fiecare gând mental are un aspect ce fixează mintea asupra obiectului. Mințile au un factor ce analizează obiectul, mai exact, factorul de înțelepciune. Meditația sau samadhi reprezintă liniștea mentală, iar înțelegerea specială este practica înțelepciunii. Încercăm să dezvoltăm acești doi factori ai minții, factorul de concentrare și factorul de înțelepciune.

Există sămânța, sămânța-Buddha. Atunci când nu există nicio sămânță, nu se poate produce nimic, dar baza există. Înțelepciunea, samadhi profund sau concentrarea sunt posibile deoarece potențialul există.

Sunt explicate multe tipuri diferite de conștiințe. Într-unul din textele budiste din Burma, sunt enumerați 200 de factori mentali. Deși „eul" este doar o etichetă impusă combinației dintre minte și corp, identificăm sinele nostru cu conștiința datorită conștiinței noastre înnăscute.

Conform altor tipuri budiste de conștiințe, concepte cum ar fi „conștiința mea" sunt contradictorii. Chiar și atunci când vorbim despre sinele convențional, „eul", există diferite tipuri. De exemplu, când spunem „Când eram copil", avem senzația că acest „eu" reprezintă o generalitate — un „eu" ce străbate timpul, din copilărie până în prezent. Când spunem „Atunci eram foarte obraznic, dar acum m-am liniștit", încadrăm sinele într-o anumită perioadă de timp, iar acel tip de sine deja a trecut. Astfel, putem explica multe tipuri diferite de sine sau „eu". Conform școlilor budiste de gândire cele mai apreciate, „eul" este o simplă etichetă pusă agregatelor corpului.

Sfinția Voastră, care este natura minții sau identitatea personală care este suprimată în nirvana?

Este destul de greu de explicat. Când ne-am purificat toate gândurile negative, există în continuare o ființă ce și-a purificat cu adevărat mintea sa fundamentală. Deoarece este total purificată, o numim Buddha, sau cel purificat. Totuși există în continuare cineva care este cu adevărat purificat. Dar nu există un lucru sigur sau „eul" ce poate simți, o stare în care nu mai există niciun gând; odată ce am atins omnisciența, nu mai există gândirea conceptuală.

Sfinția Voastră, abordarea budistă a spiritualității este de asemenea „rațională"; utilizează gândirea logică și urmează

investigarea și experimentarea, în special atunci când abordează „mintea". Vă rog să comentați.

Din dialogurile mele cu oamenii de știință reiese destul de clar că domeniul științific — în special cosmologia, neurobiologia, fizica subatomică și psihologia — pare a fi destul de implicat în gândirea sau filosofia budistă. Ar putea fi util de explicat modul în care aceste patru domenii științifice sunt relevante sau relaționate cu învățăturile budiste.

Chiar și în propriile precepte, în special atunci când îi conducea sau îi învăța pe discipoli diferite dispoziții mentale, Buddha a adoptat diverse tactici de predare. Din punctul de vedere literar, unele învățături nu se conformau realității. Buddha a spus că discipolii săi nu ar trebui să accepte cuvântul său orbește, din credință, ci în urma investigării și experimentării.

Recomandarea lui Buddha de a nu urma orbește cuvântul său fără a investiga și experimenta ne oferă libertatea de a-i examina cuvântul. În acest context, conceptul lui Buddha referitor la cele patru adevăruri este semnificativ. Conform acestui concept, este mai important să examinăm autoritatea învățăturilor decât profesorul sau persoana ce predă materia. Referitor la învățături, este mai important să acordăm atenție înțelesului decât cuvintelor. Referitor la înțeles, ar trebui să acordăm mai multă importanță înțelesului final decât înțelesului convențional sau interpretativ. Și în ultimul rând, referitor la realizarea acelui înțeles final, este mult mai important să ne bazăm pe înțelegerea înțelepciunii decât pe înțelegerea convențională a minții.

Astfel, în budism — în special învățăturile Mahayana — este mult mai important să găsim și să înțelegem motivele decât doar să acceptăm cuvintele lui Buddha. Adepții sau discipolii adevărați ai budismului sunt cei dotați cu abilități mentale precise, ce nu acceptă învățăturile lui Buddha doar din simplul motiv că sunt predate de Buddha. În schimb, analizează înțelesul profund utilizând raționamentul logic, demonstrând astfel

autenticitatea învățăturilor. Doar după demonstrarea autenticității învățăturilor, acestea vor fi acceptate.

Budismul se bazează pe Cele Patru Adevăruri Nobile, pe legea cauzalității, mai exact schimbarea are loc atunci când există cauze și condiții în acest sens. Cele Patru Adevăruri Nobile sunt suferința adevărată, cauzele suferinței, încetarea suferinței și căile sau metodele de a învinge această suferință. Gândirea științifică joacă un rol important în budism.

Modalitatea științifică de a examina și abordarea budistă urmează în mare același tipar. Primul Adevăr Nobil este cel legat de suferința adevărată. Când explicăm suferința și cele trei tărâmuri implicate, descoperim legături cu știința cosmologiei. Conform unui text budist, pământul este plat. Dar conform științei moderne, reiese clar că pământul este rotund. Deoarece putem vedea și măsura, avem libertatea de a respinge ideea că pământul este plat, utilizând rațiunea și experiența directă.

Explicația budistă referitoare la modul în care a fost creată lumea utilizând cele cinci elemente este de asemenea legată de știința cosmologiei. În primul rând, exista un spațiu gol sau aer cu un fel de energie subtilă. Această energie subtilă a dat naștere căldurii și prin căldură a apărut lichidul. În final, din acest lichid a apărut materia solidă. Credința legată de faptul că materia solidă a dat naștere până la urmă spațiului și teoria cosmologică a universului infinit sunt similare.

Cel de-al Doilea Adevăr Nobil, cauzele suferinței, este explicat prin teoria karmei sau acțiunii, în particular în contextul experienței umane legate de fericire și suferință, durere și plăcere, ceea ce este strâns legat de motivație. Psihologia este implicată aici și în al Patrulea Adevăr Nobil, mai exact, modul în care putem învinge ignoranța sau emoțiile negative. Cu ajutorul emoțiilor pozitive puteți îndepărta sau reduce suferința.

În domeniul emoțiilor negative, psihologia modernă este relevantă. În legătura dintre creier și minte, neurobiologia

este relevantă. Există mai multe interpretări profunde sau subtile ale celui de-al Treilea Adevăr Nobil, încetarea suferinței. Cel de-al Treilea Adevăr Nobil este legat de ideea de vacuitate. În acest caz, fizica modernă, în special teoria cuantică, este oarecum relaționată.

Aceasta nu este doar părerea mea. Întreaga structură budistă, dacă este analizată corect, generează în mod automat o abordare științifică.

POLITICA CONFLICTULUI ȘI RELIGIA

Sfinția Voastră, vă considerați a fi mai degrabă un politician sau un lider religios?

M-am considerat dintotdeauna un simplu călugăr budist. Cred că firea mea este mai apropiată de cea a unui practicant spiritual. Încă de la naștere nu am crezut că am calitățile necesare unui lider. Nici acum nu cred asta! Mai ales referitor la politica modernă. Cred că există prea multă politețe, exagerat de multă. Uneori mă plictisesc foarte tare. Îmi place să mă distrez și să vorbesc deschis și prietenos.

În calitate de maestru spiritual ce poartă de asemenea și roba politică, în cazul dumneavoastră, care este relația ideală între acestea două, cea care funcționează cel mai bine?

Libertatea tibetană este strâns legată de dharma budistă, astfel, eu consider că implicarea mea în lupta pentru libertate este o parte a practicii mele spirituale deoarece este în beneficul direct al multor oameni. Din punct de vedere budist, acest lucru nu este doar pentru această viață, ci și pentru viața următoare. De fapt, este acum destul de clar că libertatea tibetană nu înseamnă doar libertate politică, ci și libertatea practicii spirituale, învățarea spirituală și studiile. Le spun de multe ori prietenilor mei budiști din Occident: „Aveți cunoștințe foarte solide despre dharma budistă pe care o practicați cu multă sinceritate. Dar cel puțin pentru următoarele generații, fără Tibet nu puteți menține dharma budistă completă pe care o menținem noi în mod tradițional." Să sperăm că

după câteva generații va fi altfel. Astfel, chestiunea referitoare la existența unei forme complete de dharma budistă pe această planetă depinde de libertatea tibetană.

Am crezut întotdeauna că avem nevoie de o atitudine de pluralism referitor la religie. Este un lucru esențial. În timp ce mă implic în lupta pentru eliberarea națională, promovez mereu ideea de pluralism, o atitudine pluralistă față de religie. În ultimele trei sau patru secole, câteva mii de musulmani și o sută de mii de creștini trăiesc în Tibet și cred că spiritul de armonie bazat pe înțelegerea și respectul reciproc începe să se contureze din ce în ce mai bine.

Cum păstrați echilibrul dintre conflict și război în numele religiei?

Este un lucru extrem de trist. Cred că creează o impresie negativă asupra tuturor religiilor din această lume. Totuși, cred că în această epocă modernă, epoca tehnologiei, valoarea tradițiilor religioase încă este vie. Văd de asemenea că valorile diferitelor tradiții religioase s-au păstrat intacte. De fapt, cred că, cu cât înaintează mai mult progresul material, cu atât devin mai clare limitările valorilor materialiste. În aceste condiții, valoarea spiritualității va deveni și mai clară, mai importantă. Astfel, putem beneficia cu toții de mesajele utile și tehnicile diferitelor tradiții religioase. Deci, în baza celor de mai sus, trebuie să reiterez faptul că uciderea altei persoane în numele religiei este un lucru foarte trist.

În prezent mulți blamează politizarea religiei pentru a justifica violența crescândă și se întreabă dacă politica ar trebui să fie amestecată cu religia. Care este opinia dumneavoastră?

Cred că există o diferență. Instituțiile politice și cele religioase ar trebui să fie separate; este mai sigur dacă sunt separate. Cu toate acestea, poate exista o combinație între religios și laic. Din experiența mea referitoare la îndatoririle oficiale, îmi dau seama unde pot fi oamenii răniți sau ajutați și știu că

trebuie să am grijă și să procedez în modul corect conform dharma. Credința religioasă este foarte utilă pentru a menține onestitatea. În plus, experiența pe care am acumulat-o în domeniile practice îmi este benefică în practica mea religioasă. Nu știu cum va fi în viitor, dar în prezent, responsabilitatea dublă este foarte utilă.

Cu ceva timp în urmă am participat la un seminar în India. Unii politicieni au spus „Suntem politicieni, nu suntem religioși". Unii au spus asta cu umilință, alții cu trufie. Am răspuns pe un ton glumeț: „Politicienii ar trebui să fie religioși pentru că ceea ce se află în mintea lor va influența oamenii pe care îi reprezintă. Pe de altă parte, dacă persoanele religioase ar rămâne izolate în munți, iar mințile lor ar fi corupte, nu ar conta prea mult deoarece nu afectează publicul."

Dacă vom urma gândirea corectă, chiar și războiul ar fi mai puțin distructiv. Este asemănător cu cele cinci degete de la o mână unde fiecare deget în parte are propria abilitate și funcție specială, dar dacă nu ar exista palma, toate cinci ar fi inutile. În mod similar, fiecare activitate umană, cum ar fi religia, știința, economia și educația, poate fi pozitivă atunci când este efectuată cu o motivație sinceră și afecțiune umană. Și politica este inclusă aici.

Până la urmă, ce este politica? Politica nu înseamnă neapărat înșelătorie și ceartă. Cred mai degrabă că există un sens exact al politicii. Este o altă activitate umană sau un alt instrument ce deservește societatea, comunitatea sau națiunea. Politica în sine nu e ceva rău, dar depinde de motivația sau de comportamentul celor implicați în politică. Chiar și referitor la religie, dacă motivația nu este sinceră, religia devine mârșavă. Pe de altă parte, atunci când persoana implicată în politică acționează în baza unei motivații sincere, atunci este vorba de o practică spirituală. Deci, din punctul meu de vedere, fiecare acțiune umană efectuată cu o motivație sinceră și onestă poate fi considerată o activitate spirituală.

Atunci când dharma devine modul de viață al unei persoane, indiferent în ce este implicată persoana respectivă — politică sau religie — funcționează în beneficiul celorlalți.

Totuși, dacă este practicată în comun, credeți că se mărește riscul comunalismului? Ce înseamnă a fi cu adevărat seculară?

Religia trebuie explicată în funcție de tipul motivației pe care o are o persoană. Din acest punct de vedere, vedem beneficiile religiei asupra multor aspecte ale societății umane.

Dacă politica ar fi făcută de persoane cu înclinații religioase, poate că politica ar fi mai sănătoasă. Dacă acesta ar fi contextul, nu ar exista nicio problemă, iar politica și religia ar trebui combinate. Dar referitor la instituțiile religioase (nu religia, ci instituția), o persoană ce lucrează și în instituțiile religioase și în politică ar putea crea un impact negativ.

În calitate de călugăr budist cred că motivația are o importanță fundamentală, motivația sinceră. Ar trebui să ne gândim la interesul comun în loc de interesul propriu. Modul corect este să ne gândim la beneficiile majorității. Aceasta este calea corectă de gândire. Suntem animale sociale. Propriul viitor și prosperitatea depind de alte ființe umane. Concepte cum ar fi economie modernă sau globalizare demonstrează că totul este interdependent. Astfel, însuși conceptul de „noi" și „ei" nu mai are sens. Întreaga umanitate, întreaga lume este o parte din voi. Cred că aceasta este realitatea. Ar trebui să existe o oarecare preocupare pentru ceilalți. Este modul corect de a considera natura umanității și natura lumii. Aceasta este motivația de bază — și pornind de la această motivație, învățați religie, urmați politica, cercetarea științifică, economia. Fiecare activitate umană ar trebui guvernată de acest fel de motivație. Abia atunci fiecare acțiune umană poate fi pozitivă.

Sfinția Voastră, există o profundă îngrijorare în India referitor la violența fără sfârșit din Kashmir și referitor la viitorul

relațiilor indo-pakistanze. În lume există conflicte în Bosnia, Liban, Orientul Mijlociu etc. Care credeți că ar fi soluțiile pentru acest gen de conflicte?

O întrebare foarte grea! Nu am un răspuns clar. Bineînțeles, sunt cu adevărat preocupat de suferința indivizilor implicați în conflictele din Bosnia, Africa de Est și de Vest și Kashmir; sunt niște conflicte îngrozitoare. Sunt trist în ceea ce privește problema Kashmirului cu India. Am venit prima dată în India ca refugiat în anul 1959 și când reflectez asupra experiențelor din acea vreme, îmi dau seama că exista o liniște adevărată, iar tradiția ahimsa era încă foarte vie. Acum le spun uneori în glumă prietenilor mei indieni: „De-a lungul secolelor ați creat și păstrat ahimsa ca o filosofie proprie. Acum exportați aceste valori și prea mult export a dus la reducerea ei în țara voastră."

Sunt foarte preocupat de ce se întâmplă aici. Avem nevoie de planuri și soluții pe termen lung. Uneori metodele pe termen scurt ar putea părea inacceptabile, dar ar trebui tolerate în speranța beneficiilor pe termen lung. Cred că este foarte trist că am degenerat de la filosofia ahimsa veche de secole. Este un lucru extrem de trist.

RESPONSABILITATEA UNIVERSALĂ

Filosofia dumneavoastră referitoare la responsabilitatea universală a avut o contribuție crucială la dialogul secular și a fost aprobată chiar și de Comisia pentru premiile Nobel. Ați putea să clarificați această filosofie pentru noi?

În vremurile de demult, unele învățături religioase ne spuneau că trebuie să dezvoltăm altruismul sau să practicăm altruismul ca o virtute sau o etică. În prezent, cred că circumstanțele sunt total diferite pentru că lumea — din cauza tehnologiei și de asemenea populației — a devenit mult mai mică. Se pot întâmpla unele evenimente într-un colț de lume, iar efectele sau repercusiunile lor pot fi resimțite în altul. Depindem foarte mult unii de ceilalți. În prezent altruismul este o necesitate practică.

De asemenea, în domeniile economice și de mediu, țările depind foarte mult una de cealaltă. Conceptul de „noi" sau „ei" este perimat. Ar trebui să considerăm întreaga lume ca fiind „noi" sau „ei". Cu toate acestea, în realitate nu se întâmplă acest lucru din cauza lipsei de conștientizare și de meditație analitică. Încă credem în separație. Cred că multe probleme se nasc din cauza acestei lipse de orizont și de perspectivă.

De exemplu, ne confruntăm în prezent la nivel global cu o gravă problemă ecologică și indiferent cât de puternice sunt una sau două națiuni, problema nu va fi soluționată fără efortul sau poziția comună. Într-o economie modernă nu există granițe naționale, iar în anumite domenii, cum ar fi sănătatea sau educația, există deja o unificare. Interesul propriu, viitorul

meu și al națiunii mele sunt strâns legate de alte persoane. Dar gândirea umană este încă foarte preocupată de națiunea „mea", naționalitatea „mea", granița „mea" națională. Realitatea s-a schimbat, dar conceptul nostru nu a ținut pasul. Nici măcar nu se apropie de realitate și aceasta este una din cauzele problemelor.

În mod clar, pentru cei cinci miliarde de membri ai umanității, această mică planetă este singura noastră speranță și avem toți responsabilitatea de a avea grijă de ea. Cred că avem nevoie de un spirit de „responsabilitate globală" sau „universală". Odată ce am stabilit acest lucru, atitudinea noastră față de alte probleme minore, economice, religioase sau culturale, va fi mai maleabilă. Pledez în favoarea practicării și implementării unui astfel de spirit.

Remediul este să prindem din urmă realitatea. Atitudinea umană trebuie dezvoltată, schimbată și trebuie să se conformeze realității. Avem nevoie de un sentiment de responsabilitate globală, de responsabilitate universală. Astfel, putem rezolva multe probleme create de om sau cel puțin le putem minimaliza. Cred că logica este destul de simplă! Interesul meu depinde foarte mult de interesele altora. Dacă nu voi avea grijă de interesele celorlalți, nu voi obține beneficii. Dacă voi ignora interesele celorlalți, în final tot eu voi suferi și voi avea de pierdut. Dacă voi avea mai multă grijă de drepturile și interesele altora, în final vom beneficia cu toții.

De ce credeți acest lucru?

E destul de simplu! În prezent sunt aproximativ 5,7 miliarde de oameni pe această planetă. În realitate, marea majoritate nu sunt credincioși cu adevărat. Bineînțeles oamenii spun „eu aparțin, familia mea aparține acestei tradiții sau acelei tradiții", dar în viața lor de zi cu zi nu sunt neapărat credincioși. Deci, marea majoritate nu sunt credincioși și în același timp majoritatea este o parte foarte importantă a umanității. Atunci când se naște un copil într-o religie, acesta se naște

fără credință. Chiar și când părinții efectuează ritualuri, copilul nu are niciun sentiment sau nu apreciază acele acțiuni. Mintea copilului este lipsită de orice fel de credință și supraviețuiește datorită afecțiunii și preocupării umane. Atingerea fizică a mamei sau alăptarea este ceea ce apreciază un copil. Acestea sunt sentimente extrem de profunde de apreciere, de afecțiune umană. În lipsa lor, copilul nu poate supraviețui. Astfel cred că încă de la naștere umanitatea nu este lipsită de afecțiunea umană.

Deci aceasta este baza spiritualității dumneavoastre seculare?

Este adevărat. Cred că natura fundamentală umană este blândă, o blândețe bazată pe acel tip de afecțiune umană. Dacă mintea voastră rămâne calmă, plină de compasiune și deschisă, starea voastră fizică se menține sănătoasă. Dar dacă mintea voastră este plină de o frustrare constantă, furie, agitație și ură, toate acestea o vor afecta și în final vă vor șubrezi sănătatea. Acestea se observă în însăși natura corpului, ce este compatibilă cu o minte liniștită, o minte plină de compasiune, nu cu mintea agitată. Este mult mai bine să desfășurați o activitate având o natură blândă, plină de afecțiune; cred că această natură reprezintă însăși esența fiecărei ființe umane. Experimentăm această natură încă de la naștere, dar cred că, pe măsură ce creștem, ne concentrăm mai mult asupra creierului și a părții intelectuale a naturii noastre și neglijăm calitatea noastră umană fundamentală. În consecință, creierul copleșește natura noastră bună și cred că acesta este motivul pentru care ne confruntăm cu atât de multe probleme în lume.

Numai în secolul douăzeci am adoptat diferite moduri de viață bazate în mare parte pe mașini, iar limitările acestora încep să se observe. A venit vremea să ne întoarcem la calitățile noastre umane fundamentale, natura noastră umană de bază. Continuăm să promovăm partea intelectuală sau

cunoștințele naturii noastre, dar și calitățile umane virtuoase trebuie intensificate. Trebuie să facem un efort pentru a ne da seama că și creierul uman și inima umană funcționează bine atunci când sunt în echilibru. Asta înțeleg eu prin etica seculară.

Conceptul de ființe simțitoare este fundamental în budism. L-ați adus în atenția internațională și ați sugerat că ar trebui să avem drepturi pentru toate ființele simțitoare. Puteți clarifica?

Cred că a avea grijă de mediul înconjurător este asemănător cu a avea grijă de propriul viitor. Această planetă este casa noastră, deși oamenii de știință visează să exploreze alte planete, cum ar fi Marte, și să construiască locuințe acolo. Bineînțeles că ar putea fi posibil; dar până una, alta, planeta albastră este singura noastră casă. Trebuie să luăm măsuri pentru a o proteja pe ea și orice creatură și lucru viu ce fac parte din această planetă.

Este greșit să exploatăm orice parte a mediului fără a ține cont de frumusețea sa naturală și de echilibru, doar cu scopul de a face bani. Este o viziune prostească și limitată ce duce la distrugeri pe termen lung. Ar trebui să fim conștienți de „viața" ce reunește toate ființele simțitoare și să dezvoltăm o atitudine prin care să arătăm același respect față de toate aspectele mediului înconjurător, respect pe care l-am avea față de propriile familii. Dacă nu vom ține cont de nevoile și sentimentele acestor ființe vii și simțitoare, mințile noastre vor fi de asemenea influențate negativ referitor la alte ființe umane. Îi vom considera slabi, lipsiți de valoare și nemeritând respect. Orice formă de viață este sacră! Va exista o influență treptată sau o schimbare treptată prin intermediul diferitelor influențe. Astfel, cred că compasiunea sau respectul față de toate formele de viață reprezintă fundamentul unui sentiment adevărat de compasiune sau afecțiune față de umanitate.

Atunci sugerați că ar trebui revocată Declarația Universală a Drepturilor Omului pentru a include drepturile mediului și drepturile tuturor ființelor simțitoare?

Cred că a venit momentul în care ar trebui să facem un efort pentru a dezvolta o astfel de atitudine. Cred că acest pas este extrem de necesar. Chestiunea referitoare la mediul înconjurător este importantă. Locuitorii acestei planete pot vedea acum consecințele neglijenței și abuzului asupra mediului. Oamenii de știință văd efectele poluării asupra laptelui matern și, în consecință, asupra noii generații. Oamenii de știință își dau de asemenea seama că efectele abuzului nostru asupra planetei și mediului nu se limitează la ființele umane. Trebuie să dezvoltăm virtutea compasiunii față de orice — față de umanitate în general, mediu, unul față de celălalt și față de noi înșine. Este un mare păcat că oamenii consideră practicarea compasiunii ca fiind ceva nerelevant în viețile noastre de zi cu zi.

Următorul set de conversații a fost înregistrat în martie și aprilie 2008, în timpul și imediat după protestele și demonstrațiile din Tibet — de cea mai mare amploare care au existat după 1959 — și în mai multe orașe din lume, pe măsură ce torța olimpică trecea peste cele cinci continente, anunțând începerea Jocurilor Olimpice. Problema legată de Tibet a devenit un subiect central în presa internațională și a ocupat un loc important în conștiința lumii libere.

Problema Tibetului

Vă simțiți furios sau supărat în legătură cu situația din Tibet?

Uneori îmi trece prin minte câte un gând plin de furie. Dar în general nu simt furie; este ceva străin mie. Furia înseamnă a dori să faci rău cuiva — pot să alung acest gând ușor și repede. Practica mea mă ajută să învinge emoțiile negative și să găsesc echilibrul — implică un proces de dăruire și primire. Primesc neîncrederea chinezilor și le trimit înapoi compasiune. Trebuie să admit că nu mi-a fost întotdeauna ușor în ultimele săptămâni.

Cum faceți față acestor vremuri de grea încercare?

În ciuda tuturor îndoielilor și grijilor, sunt împăcat cu subconștientul meu și astfel îmi pot îndeplini îndatoririle într-un mod destul de normal. Nu am probleme cu somnul. Poate pentru că mă rog pentru chinezi, pentru liderii lor și pentru cei care fac vărsare de sânge. Mă rog ca vălurile lor de ignoranță să se ridice și să fie eliberați de karma lor negativă și de consecințele acțiunilor lor.

Dalai Lama plânge vreodată?

Eram împreună cu profesorul Samdong Rinpoche, prim-ministrul guvernului nostru exilat, când am auzit veștile despre îngrozitoarele acte de violență din Tibet săvârșite de chinezi. Aveam amândoi ochii în lacrimi.

Cum vă simțiți atunci când chinezii folosesc un limbaj foarte dur când vă descriu, numindu-vă chiar criminal?

Dacă acest lucru îi face fericiți, atunci nu au decât să continue. Ceea ce condamn eu în primul rând este faptul că autoritățile chineze îi forțează pe tibetanii din Tibet să mă amenințe și îi determină prin violență să mă denunțe în scris.

Care este cel mai supărător aspect al „campaniei" chineze?

Propaganda și manipularea chineză a mass-mediei și a știrilor. Acestea creează o imagine a discriminării rasiale în care toți tibetanii sunt împotriva tuturor chinezilor, ceea ce nu este adevărat. Înainte de 1950, erau chinezi în Lhasa și nu era nicio problemă — chiar și după 1950 nu exista niciun sentiment antichinezesc. După această perioadă au început, din păcate, să apară în Tibet unele semne ale resentimentelor față de chinezii Han.

Ori de câte ori au venit chinezi să mă vadă, i-am primit cu drag și marea majoritate dintre ei au plâns. Sunt oameni devotați și prietenoși.

În 1990, principalul motiv al vizitei mele în Taiwan a fost pentru a demonstra că noi nu suntem împotriva chinezilor; îi respectăm, le respectăm moștenirea culturală bogată și le admirăm civilizația. În plus, fiind vecinii noștri, este foarte important să dezvoltăm un spirit de prietenie cu poporul chinez. Acum sunt trist pentru că toată această propagandă chineză va crea și mai multe probleme.

Când erați tânăr, care era primul răspuns la provocările și ostilitatea chinezilor? A fost ușor pentru dumneavoastră să ajungeți la această atitudine plină de compasiune față de cei pe care marea majoritate i-ar privi cu ură și furie, considerându-i dușmani?

În 1950, armata chineza a intrat în Tibet, în partea controlată de guvernul tibetan. Mai devreme, deși armata chineză ajunsese deja în capitala estică a Tibetului, nu exista nicio

influență sau autoritate chineză în Lhasa. Conform dovezilor istorice, Tibetul era o națiune independentă în momentul în care armata chineză ne-a invadat.

Mai mult de opt, aproape nouă mii de tibetani fuseseră deja uciși. Eram nerăbdător ca Armata de Eliberare a Poporului Chinez să fie oprită, iar guvernul chinez să realizeze că ar fi mai bine pentru ei dacă Tibetul ar fi „eliberat în liniște". În 1954, am mers în China ca membru al unei delegații tibetane la o întrunire a poporului chinez și a Partidului Comunist Chinez. În acea perioadă am avut mai multe întrevederi cu președintele Mao, care era un revoluționar minunat. Atunci am căpătat un respect adevărat față de el. L-am admirat și am primit de asemenea sfaturi folositoare de la el.

Ce sfaturi ați primit de la el?

A spus că Partidul Comunist este ca un pește, iar peștele nu poate supraviețui fără apă. În mod similar, Partidul Comunist nu poate supraviețui fără critici.

Cu altă ocazie m-a întrebat dacă există sau nu un steag tibetan. Am ezitat un pic și am spus că da. Mi-a spus că steagul tibetan ar trebui ridicat întotdeauna lângă steagul național al Tibetului. Președintele Mao mi-a povestit că pe vremuri Tibetul era o mare națiune, dar care a devenit apoi foarte slabă. În opinia sa, ne-am putea dezvolta în douăzeci de ani și atunci ar fi momentul să-i ajutăm noi pe ei.

Mi-a spus de asemenea că va trimite doi generali în Tibet pentru a mă ajuta. În cazul în care acești generali nu vor respecta dorințele mele, trebuie doar să-l anunț și îi va retrage.

Chiar le-am menționat unor oficiali chinezi că doresc să mă înscriu în Partidul Comunist Chinez. Erau unii tibetani ce se înscriseseră deja în partid. Mai târziu, unul dintre cei mai vechi prieteni de-ai mei comuniști mi-a spus că în acel moment liderii chinezi credeau cu adevărat că noi, tibetanii, cu ajutorul chinezilor, am putea clădi un Tibet modern.

Când m-am întors în Lhasa în 1955, m-am întâlnit cu un general ce venea din Tibet pe aceeași rută. Îl cunoșteam pe acest general și i-am spus că anul trecut, când veneam pe drumul spre Peking, eram suspicios și neliniștit, dar acum sunt fericit și surprins că, după aproape un an, mă întorc în țara mea cu încredere totală în chinezi. Dar în curând, ca urmare a continuării opresiunilor din partea chinezilor, mulți tibetani comuniști, mai ales cei din zonele îndepărtate ale Tibetului, și-au exprimat resentimentul și nefericirea în legătură cu acțiunile chinezilor. Aceștia au fost dați afară din serviciile lor și mulți au fost arestați și torturați. Am fost extrem de deziluzionat.

În 1956, am venit în India pentru a participa la o conferință. M-am întâlnit de multe ori cu Pandit Nehru, o dată alăturându-ni-se și premierul chinez. Ne-a spus că nu consideră Tibetul ca fiind doar o altă provincie chineză, problema legată de Tibet fiind una specială.

Ținând cont de neliniștile dumneavoastră, ce v-a determinat să vă întoarceți?

Reformele nerealiste ce au avut loc în China au determinat revolta din Tibet. Președintele Mao îmi promisese o amânare de șase ani a reformelor din Tibet. În acel moment, discutam cu Pandit Nehru dacă să rămân sau nu în India. Nehruji a întocmit un acord ce cuprindea șapte chestiuni și m-a sfătuit să mă întorc în Tibet și să lupt. I-am ascultat sfatul și m-am întors în februarie 1957. M-am străduit din toate puterile mele să îndeplinesc această sarcină urmând sfatul lui Pandit Nehru și al altor luptători pentru libertate.

Dar situația s-a înrăutățit. Am făcut tot ce mi-a stat în putință pentru a calma spiritele, dar ambele tabere erau la fel de hotărâte. În martie 1959, tibetanii au început să vină în număr mare din sate în Lhasa și mulți se temeau că viața lor era în pericol. Situația a escaladat pe data de 10 martie, deoarece chinezii erau hotărâți să strivească poporul tibetan.

I-am implorat pe tibetani să se întoarcă în satele lor și le-am spus că pot rămâne câțiva reprezentanți, dacă vor. Numărul mare al tibetanilor agrava situația și îi făcea pe chinezi să fie și mai iritați și mai suspicioși. Dar tibetanii erau hotărâți să rămână și să apere capitala. Eu am rămas la mijloc. Temându-mă că va fi o vărsare de sânge în Lhasa și gândindu-mă că voi fi mai de folos cauzei tibetane dacă voi pleca, astfel încât situația să se relaxeze dacă voi părăsi Tibetul o perioadă de timp, am fugit în India și am devenit refugiat.

Puteți să ne dați câteva informații referitoare la recentele negocieri politice cu China?

La sfârșitul anului 1978 și la începutul anului 1980, chinezii au trimis un mesaj fratelui meu mai mare ce locuia în Hong Kong, prin care îl rugau să vină la Peking.

Am considerat acest lucru ca fiind unul pozitiv și i-am transmis fratelui meu decizia noastră referitoare la autonomia întregii populații tibetane. A avut loc o întâlnire de două ore cu Tang Jiaxuan, ce s-a arătat deschis spre a discuta orice subiect în afară de independență. Întâlnirea a avut succes și, ca urmare, patru sau cinci delegații au vizitat Tibetul în perioada 1979–'80. Hoya Ma a vizitat Hazra în 1980 și a admis public distrugerile, cerându-și scuze pentru greșelile comise în trecut de chinezi. Lucrurile au luat atunci o turnură cu adevărat pozitivă și speranța a renăscut.

Cei mai buni cinci oficiali chinezi de la acea vreme au trimis o propunere ce cuprindea cinci puncte și, astfel, un oficial trebuia să vină să mă viziteze în Delhi, toate privilegiile de dinainte de 1959 urmau să fie reinstaurate, iar Dalai Lama trebuia să rămână la Peking și să viziteze ocazional Tibetul. Am respins categoric această nedreptate spunându-le că principalul subiect era reprezentat de drepturile fundamentale ale celor șase milioane de tibetani și dacă aceste drepturi nu erau respectate, nu avea niciun sens să vorbim despre întoarcerea mea.

Ce v-a determinat să fiți de acord să trimiteți primele delegații în Tibet în anii '80?

În 1983, mi-am exprimat din nou public dorința de a vizita Tibetul și am decis să trimit o delegație în 1984 pentru a face pregătirile necesare, deoarece nu doream ca vizita mea să stârnească neliniște. Îmi aduc aminte că atunci când prima delegație a ajuns în Lhasa, întreaga populație din zona respectivă a venit să-i întâmpine cu bucurie. Chiar și cei care pozaseră în mari revoluționari în timpul Revoluției Culturale au fost printre primii care au întâmpinat delegația cu bucurie.

Astfel, în 1984 am cerut permisiunea chinezilor pentru a trimite o delegație în Tibet cu scopul de a face pregătirile pentru vizita mea. Dar chinezilor le-a fost greu să accepte. Negocierile cu chinezii au continuat până în anul 1993, având loc câteva întâlniri ocazionale în Delhi. Apoi, în 1993, negocierile au încetat.

Ce s-a întâmplat în continuare?

Nu au mai existat contacte directe până în anul 2002 și din acel moment am avut șase runde de negocieri.

La cea de-a treia întâlnire ne-au prezentat o listă cu treizeci și șase de acuzații. În cadrul celei de-a patra întâlniri, am lămurit acuzațiile punct cu punct deoarece marea majoritate erau lipsite de fundament. Dar acest întreg exercițiu s-a dovedit a fi extrem de util pentru noi. Am înțeles astfel mai bine modul în care ne vedeau chinezii și de ce anume se temeau — de fapt se temeau că noi încercam indirect să obținem independența față de China.

Ați reușit să îi asigurați că nu era adevărat?

La cea de-a cincea rundă de negocieri, în februarie 2006, delegația chineză a acceptat faptul că noi nu încercam să obținem independența. Am considerat acest lucru un progres important în întărirea încrederii — un efort susținut, iar ei au declarat de asemenea că, referitor la trecut, divergențele de

opinie dintre cele două părți erau extrem de numeroase. Cu toate acestea, în aprilie/mai 2006, și-au intensificat propaganda în legătură cu faptul că noi îi încurajam pe separatiștii din Tibet, ceea ce a fost o campanie deliberată.

Cred că secretarul de partid chinez din regiunea autonomă a Tibetului a spus că ceea ce separă Tibetul de China este budismul tibetan, cultura tibetană. Astfel, din punctul meu de vedere, dacă cei ce dețin cu adevărat puterea au o astfel de opinie, atunci este clar că nu ne putem aștepta ca ei să protejeze și să păstreze budismul tibetan, cultura și mediul său.

Ce fel de ajutor așteptați de la alte națiuni?

Am făcut un apel special în numele a șase milioane de tibetani ce locuiesc în Tibet, mai ales cei din zonele rurale, ce sunt complet izolați. Am dorit să informez comunitatea internațională că națiunea tibetană reprezintă o moștenire culturală aflată în prag de dispariție. Tibetul este o națiune străveche; vă rog să ne ajutați să o păstrăm.

Am descris situația ca un fel de genocid cultural, intenționat sau neintenționat. De exemplu, au impus în mod intenționat restricții asupra studiilor tibetane și asupra mănăstirilor tibetane. Cultura tibetană se bazează pe budism, deci aceste instituții au o importanță crucială pentru păstrarea culturii tibetane. Aceste restricții sunt de fapt o formă de genocid. De exemplu, prin creșterea populației chineze în Lhasa, care în prezent depășește două sute de mii, tibetanii devin o minoritate. Astfel, dacă două treimi din populație este de origine chineză în orașele din Tibet, toată lumea trebuie să vorbească limba chineză pentru a lucra sau pentru a face cumpărături. Populația chineză din Tibet este în creștere de la lună la lună, deci agresiunea demografică este foarte gravă.

Am observat că tibetanii născuți în altă parte pot păstra cultura tibetană mult mai bine decât cei din Tibet. Cei din Tibet devin acum nervoși; deși spiritul lor tibetan este foarte puternic, în cazul unora se văd semne clare de degenerare. Moștenirea noastră culturală este una plină de liniște și compasiune, iar acum degenerează. Este un lucru foarte, foarte grav.

Am auzit de despăduririle pe suprafețe mari, iar rezultatul acestora au fost inundații fără precedent în China. Poate că unii guvernanți respectă mediul înconjurător, dar oamenii de afaceri nu țin seama de instrucțiunile guvernului și continuă despăduririle și mineritul. Astfel, ar trebui să existe o autoritate independentă care să păstreze moștenirea culturală tibetană, credința budistă și mediul înconjurător.

Prietenii noștri, inclusiv europenii, americanii și japonezii, ne pot ajuta să găsim o soluție, dar acordul reciproc trebuie să fie între chinezi și tibetani.

V-ați opus ca Jocurile Olimpice să fie ținute în China?

Când a fost inițiată discuția despre locul în care se vor ține următoarele Jocuri Olimpice, mi-am exprimat public opinia că China, fiind o națiune străveche și cu o populație extrem de numeroasă, merită să găzduiască Jocurile. Va fi o onoare pentru ei și, prin urmare, Jocurile trebuie să aibă loc acolo. Din moment ce noi nu suntem antichinezi, respectăm decizia Chinei de a fi gazda Jocurilor Olimpice.

Cu toate acestea, trebuie să ținem cont de asemenea de criticile pe care multe persoane, ONG-uri și guverne le-au adus chinezilor referitor la încălcarea drepturilor omului și libertății religioase. Chinezii le-au respectat foarte puțin. Între timp este foarte important să le reamintim liderilor și oficialilor chinezi că pentru a fi respectați ca gazde ale Jocurilor Olimpice trebuie și ei la rândul lor să facă progrese în respectarea drepturilor omului, libertății religioase și mediului înconjurător.

Care a fost reacția dumneavoastră la protestele și opoziția fără precedent din Tibet, cum s-a întâmplat de exemplu în martie 2008?

Bineînțeles că înțeleg nerăbdarea celor tineri. Am avut și eu vise similare mulți ani și am crezut că au dispărut de mult. Tinerii nu au concepte, ci doar emoții. Lăsând la o parte chestiunea morală legată de violență, ce ar însemna pentru ei dacă tibetanii s-ar ridica la arme pentru a-și obține independența? Ce fel de arme, de unde ar proveni ele? Și dacă am obține arme, cum le-am introduce în Tibet? Și odată pornit conflictul armat, cine ne va sări în ajutor?

Înțeleg protestele, deși bineînțeles că nu le susțin. I-am sfătuit de asemenea pe organizatorii așa-numitului marș al păcii, de aici din Dharamsala și până la granița Republicii Populare, rugându-i să își anuleze planul deoarece nu va avea alt efect decât confruntări cu gardienii înarmați. Dar tot ce pot face este doar să dau un sfat, nu să suprim opiniile. Sper doar că chinezii nu se vor folosi de acest prilej pentru a comite o altă vărsare de sânge.

Așadar, în opinia dumneavoastră, ce anume a dus la situația din Tibet?

Este clar că chinezii trebuie să recunoască până la urmă că problema legată de Tibet există. Acest refuz categoric din partea Partidului Comunist și a politicienilor săi de a recunoaște problema nu mai poate continua. Beijingul trebuie să accepte că s-a întâmplat ceva îngrozitor în ultimii cincizeci de ani.

Spre deosebire de celelalte revolte, acum Lhasa a fost afectată, așa-numita Regiune Autonomă a Tibetului și întreg Tibetul. Protestele s-au întins în toate regiunile în care se vorbește tibetana, cuprinzând inclusiv discipolii tibetani de la Universitatea din Beijing. De asemenea, după ani de opresiuni, tibetanii nu mai au încredere în chinezi.

Chinezii au încercat totul. Opresiune și tortură, reeducare politică, îndoctrinare politică și creșterea numărului populației chineze Han în Tibet —, dar au dat greș. Fiecare program destinat îmbunătățirii standardelor de viață și banii investiți în proiectele de infrastructură au demonstrat în plus că tibetanii se mândresc cu independența lor culturală și spiritualitatea lor.

De ce ați abandonat cauza independenței tibetane pentru autonomie?

Grupurile etnice tibetane sunt răspândite pe tot cuprinsul provinciilor chineze, nu doar în zona actuală desemnată ca regiune autonomă doar cu numele, fără a avea de fapt autonomie. Astfel, am decis să discutăm cu chinezii nu doar chestiunea legată de independența noastră, ci în cadrul națiunii chineze ca o singură regiune autonomă ce ne va ajuta să ne păstrăm cultura și limba, în loc de mai multe mici regiuni autonome.

Deci am decis în principiu să nu căutăm obținerea independenței, ci scopul nostru să fie menținerea unui spirit real al compromisului. Această idee a devenit acceptabilă, o propunere rezonabilă în domeniul public, și multe țări au susținut-o. A devenit subiectul central al discuțiilor noastre.

Mulți susținători au simțit că v-ați vândut adoptând o poziție neutră în loc de o poziție de negociere. Nu faceți nicio concesie referitor la încheierea unei înțelegeri cu chinezii?

Respect națiunea chineză. Cred într-un dialog transparent și onest, nu în jocuri.

În provinciile chineze Hunan, Sikang, Kansu și Sinkiang, populația tibetană ajunge la aproximativ patru milioane. Populația tibetană din Regiunea Autonomă Tibetană (RAT) este de aproximativ două milioane, deci majoritatea tibetanilor trăiesc în afara Tibetului. Grupurile etnice tibetane sunt răspândite în

toate provinciile chineze, astfel, în loc de regiuni autonome nu ar fi mai bine să avem o singură autonomie?

Am încercat să discut cu aceste grupuri oferindu-le două opțiuni: una se referă la un Tibet independent din punct de vedere geografic, reprezentat de actuala Regiune Autonomă Tibetană ce va exclude astfel mulți tibetani, sau Marele Tibet, incluzând locul meu de naștere, reprezentând o regiune unită și autonomă având garanția totală referitoare la păstrarea identității, culturii și limbii. Unii tibetani sensibili nu au ales prima opțiune, ci pe cea de-a doua. O singură entitate merită cu adevărat efortul.

Locul meu de naștere se află în prezent sub administrația chineză, deci din punct de vedere legal, chiar sunt chinez. Pentru chinezi eu sunt diavolul, iar tibetanii consideră că le vând drepturile.

Din moment ce „autonomia" reflectă cel mai bine angajamentul dumneavoastră spiritual pentru găsirea căii de mijloc, cum comentați avantajul său politic în tot acest context?

Autonomia Tibetului oferă cele mai bune opțiuni. Abordarea mea nu se referă la separare, ci la a rămâne în Republica Populară Chineză, dar având protecția totală pentru moștenirea noastră culturală, inclusiv limba noastră și mediul delicat.

Interesul nostru este de asemenea de a rămâne în China. Avansul spiritual singur nu ne ține de foame; avem nevoie și de dezvoltarea modernă. Deci, dacă Tibetul rămâne în China, acest lucru este benefic doar cu condiția să avem o autoritate semnificativă și garanția completă de a ne fi protejate nevoile noastre speciale.

Tibetanii trebuie să aibă puterea de a decide referitor la toate chestiunile legate de cultură, religie și mediu, ceea ce este diferit față de a fi un stat independent. Conform legislației internaționale, acest nou Tibet va fi de asemenea o parte a Republicii Populare Chineze, ce va fi în continuare responsabilă pentru politica externă și siguranță. Dacă

Beijingul ar fi de acord cu un astfel de model, pot garanta că nu va mai exista atâta neliniște și nici criza cu care ne confruntăm acum.

Există vreun risc legat de această opțiune?

Există riscul ca liderii chinezi să creadă că nu mai este nicio șansă de a face pace în Tibet și că au pierdut loialitatea tibetanilor pentru totdeauna. În același timp, chinezii doresc să controleze în totalitate țara, ce posedă bogate resurse naturale. În acest caz, vor oprima poporul nostru cu și mai multă brutalitate, transformându-l în final într-o minoritate nesemnificativă în propria țară de origine. Ultima opțiune este un Tibet pentru chinezii Han. Acesta ar fi sfârșitul tuturor dialogurilor cu noi și al tuturor măsurilor de întărire a încrederii.

Cu toate acestea, mulți tibetani critică poziția dumneavoastră de compromis și chiar se opun...

După cum îmi spunea de multe ori Pandit Jawaharlal Nehru, statul este pentru oameni și creat de oameni. Am ținut întotdeauna cont de acest punct de vedere. În 1993, contactul cu chinezii a încetat și am cerut opinia comunității tibetane. Din 2001, am ales parlamentul, astfel că decizia finală depinde de ei. Rolul meu este de consultant.

Dar mulți oameni critică poziția mea de compromis, inclusiv fratele meu mai mare, care spune acum că dragul său frate mai mic, Dalai Lama, a vândut drepturile tibetanilor. Îl respect pentru că este fratele meu mai mare, dar viziunea lui politică este diferită de a mea. Deci nu doar unii tibetani, ci și unii susținători ai mei îmi critică abordarea; aceștia vorbesc întotdeauna de independență — este de înțeles că sunt preocupați de soarta Tibetului. Sunt hotărât să aleg calea de mijloc. Astfel, dacă abordarea lui Dalai Lama eșuează, frustrarea lor va crește.

Din păcate, liderii chinezi nu înțeleg ce înseamnă libertatea, ce înseamnă democrația. Unii tibetani nu au experiență

și aleg expresii diferite. Apoi chinezii ne acuză pe noi întrebându-ne de ce nu îi controlăm. Le spun că nu îi putem controla, nu vrem să controlăm oamenii. Principiul democratic este în prezent profund înrădăcinat în noi.

Eu îl urmez pe Buddha, iar Buddha nu spune niciodată fă asta sau fă cealaltă, ci ne dă libertatea de a alege. Nu îi roagă pe adepții săi să-i respecte învățăturile din devoțiune, ci experimentându-le ei înșiși.

Așa ne învață maestrul nostru adevărat, Buddha.

Este posibil ca în viitor să existe voci ce vor contesta calea dumneavoastră de mijloc și vor căuta independența totală?

Referitor la abordarea noastră, toată lumea știe că Dalai Lama nu dorește independența, numai chinezii nu știu acest lucru.

Dacă această abordare va da greș, atunci vom întreba poporul nostru ce să facem, din moment ce unii susținători de-ai noștri preferă independența. Aceasta este calea democratică. Suntem total devotați democrației, dar unii tineri sunt destul de duri. Nu îi pot ruga să fie liniștiți și nici nu pot spune că trebuie să facă ce vreau eu. Este dreptul lor să exprime ceea ce simt, dar este responsabilitatea mea să le clarific consecințele oricărei acțiuni pe care o aleg ei. Responsabilitatea mea morală este clară pentru ei. Astfel, este dreptul lor și sunt liberi să-mi critice abordarea, lucru pe care-l poate face și fratele meu mai mare.

Există o mare frustrare în Tibet. În ultimii ani, tibetanii din Tibet, chiar și cei ce au o viață bună, cum ar fi discipolii ce învață în China, manifestă multă frustrare. Cred că tibetanii din grupul de vârstă treizeci–patruzeci de ani, generația tânără, spun că atât timp cât Dalai Lama există trebuie să-mi urmeze sfatul, dar după ce nu va mai fi, vor trebui să acționeze corespunzător. Îmi pare rău pentru acest fel de exprimări. Deci, de câte ori mă întâlnesc cu ei, subliniez întotdeauna că ar trebui să se concentreze pe educație, economie și antrenament. Îi îndemn să facă apeluri

către autoritățile locale pentru a avea un acces mai ușor la educație. Avem dreptul să cerem aceste lucruri.

În timp ce chinezii au acționat cu brutalitate în Tibet, și tinerii tibetani au participat uneori la jafuri și incendieri în Lhasa.

Presupun că este adevărat. Condamn aceste acțiuni și mă întristează să-mi văd compatrioții comportându-se în acest fel — deși în mod sigur comportamentul lor a fost rezultatul deziluziilor profunde și al disperării că sunt tratați ca niște cetățeni de categoria a doua în propria țară. Dar aceasta nu este o scuză pentru violență. Am propus ca o instituție recunoscută și independentă să efectueze o investigație internațională referitor la evenimentele din Tibet. Un singur lucru este clar: în mare parte, tibetanii inocenți au fost cei care au avut de suferit în urma brutalității poliției și armatei. Deplângem viețile pierdute, fie că au fost chinezi, fie tibetani. Nu avem o imagine detaliată și completă a ceea ce s-a întâmplat și ceea ce se întâmplă în continuare în Tibet.

Există multe denaturări — am auzit că 500 de soldați chinezi s-au ras în cap și s-au deghizat în călugări pentru a crea probleme. Cred că au existat cazuri ca urmare a emoțiilor profunde, dar tibetanii sunt cu adevărat pașnici și antiviolență.

Sperați să găsiți o soluție în urma discuțiilor cu China?

Da, într-adevăr, discutăm de dragul discuției, discutăm discuții, totul este în zadar. Sunt interesat doar de discuțiile serioase despre problemele grave. Sunt extrem de bine-venite și necondiționate. Dar aceste discuții trebuie să fie transparente pentru ceilalți — gata cu discuțiile secrete în spatele ușilor închise. Bineînțeles că presiunea internațională asupra Beijingului a dat unele roade. Întreaga lume trebuie să ne ajute. Chinezii sunt extrem de preocupați de reputația lor pe plan internațional.

Nu este suficient însă doar să discutăm. Încurajez persoanele neutre și respectabile, care au acces liber să călătorească în zonele afectate, să facă o investigație amănunțită împreună cu mass-media.

China și India au devenit o parte a realității politice și spirituale ale Tibetului. Ce comparație ați face între ele?

Oamenii trebuie să urmeze calea modernă; democrația nu este perfectă, dar este cea mai potrivită vremurilor noastre, fiind de asemenea urmată și de India. Aici, sudul, nordul, vestul și estul vorbesc limbi diferite, au mâncăruri diferite. Cu toate acestea, cu mici excepții, oamenii din întreaga țară conviețuiesc în pace. Cum este posibil? Nu prin forță. Este posibil prin respectarea legii, libertății de exprimare și a multor alte libertăți. Astfel, în India există stabilitate deoarece chiar dacă se întâmplă ceva neînsemnat, apare imediat în presă. Pe de altă parte, China pare a fi stabilă la suprafață, dar dedesubt se ascund resentimente; este un stat polițienesc.

În prezent nu se pot obține o pace de durată, progres sau dezvoltare prin teroare. Armonia trebuie să vină din inimă, nu din țeava armei. Cum am putea dezvolta armonia și unitatea prin violență? Este imposibil. Cu cât mai multă teroare, cu atât mai multă durere; este o sursă de dezbinare. Cred că liderii chinezi ar trebui să studieze psihologia umană.

Vă simțiți dezamăgit de răspunsul guvernului indian la această criză?

Am adoptat un punct de vedere holistic referitor la poziția guvernului indian și a oamenilor cu care avem legături emoționale și mentale, în ciuda controlului fizic al tibetanilor de către chinezi.

Acum cincizeci de ani, Pandit Nehru a inițiat politicile pentru refugiații tibetani și fiecare guvern, fie BJP, fie Congresul, a aplicat aceleași politici. Există programe pentru educație modernă, diferite activități pentru păstrarea și promovarea

culturii și studiilor budiste. Datorită lor avem propria comunitate în adevăratul sens al cuvântului. Am putut să ne păstrăm cultura, religia și tradițiile. Astfel, atât timp cât religia budistă este păstrată, iar tibetanii rămân o majoritate, acesta este cel mai mare ajutor pe care ni-l poate da India.

Tinerii și tinerele noastre pot striga astăzi — acest lucru se datorează în mare parte deciziei Indiei de a respecta libertatea de exprimare. Zilele trecute am vorbit cu liderii protestatarilor din India, care manifestau împotriva chinezilor. Le-am spus că eu, personal, sunt prodemocrație și cred în libertatea de exprimare, de mișcare și de gândire. Nu am niciun drept să-i opresc sau să-i rog să tacă, dar am responsabilitatea morală de a-i face conștienți de consecințele acțiunilor lor. Nu trebuie să facem nimic ce ne-ar compromite grav guvernul și oamenii din India care au fost atât de generoși cu noi.

Auzind de protestele armate din Tibet, ați fost citat spunând că „Dacă lucrurile scapă de sub control, mă voi retrage". Puteți renunța atât de ușor la rolurile laice/spirituale caracteristice unui Dalai Lama?

Oricum sunt aproape de pensie, așa că este posibil ca în curând să mă retrag de tot. Avem alegeri la fiecare cinci ani. Pe plan spiritual, va apărea o conducere tânără, sănătoasă, calificată, deci nu vă faceți griji. Acești noi lideri calificați vor avea grijă de budism și de cultura budistă. Deci, fiind un călugăr bătrân, trebuie să îmi dedic mai mult timp pregătirii pentru viața următoare. Nu-i așa?

Pentru tibetani în general și pentru Tibet în special, rolul dumneavoastră este în același timp și fundamental și decisiv, la fel cum este și funcția de Dalai Lama. Ce ne puteți spune despre viitor? Dacă vă veți retrage, următorul Dalai Lama va fi o reîncarnare sau vă veți alege succesorul?

Încă din 1969 am declarat că poporul tibetan va decide dacă instituția reprezentată de Dalai Lama va continua sau

nu. Au existat cazuri anterioare când liderul de atunci și-a ales succesorul înainte să moară, acesta fiind un bun lider calificat. Astfel, cred că ar fi bine să aleg și eu un lider spiritual tânăr și calificat. Referitor la reîncarnare, opiniile sunt diferite.

Am discutat acest subiect cu un grup de persoane importante de aici, din Dharamsala. Factorul-cheie trebuie să fie dorința poporului tibetan. Am luat deja în calcul organizarea unui referendum în legătură cu acest subiect. Totul este posibil: un conclav, similar celui din Biserica Catolică, o persoană de sex feminin ca succesoare a mea, să nu mai fie Dalai Lama sau pot să fie doi, din moment ce Partidul Comunist și-a acordat singur dreptul de a fi responsabil pentru reîncarnări.

Am fost rugat în cor să iau decizia finală referitoare la alegerea succesorului meu și la modul de a păstra instituția vie. În calitate de călugăr budist, sunt hotărât să fac tot ce-mi stă în putință pentru a mă reîncarna cu scopul de a deservi umanitatea indiferent de forma sau calitatea de care va fi nevoie. Instituția lui Dalai Lama este importantă atât timp cât servește cauzei poporului tibetan. Un singur lucru este clar: dacă mă voi reîncarna ca următorul Dalai Lama — în cazul în care aceasta ar fi cea mai bună opțiune pentru viitor —, nu va fi în China, în actualul sistem.

Dar sper că voi avea suficient timp la dispoziție și că voi avea încă zece sau chiar douăzeci de ani să mă gândesc la aceste subiecte. Bineînțeles, dacă vom fi în continuare în exil, atunci succesorul meu probabil va fi găsit de undeva din India — clar va fi din afara Tibetului.

S-ar putea ca următorul Dalai Lama să fie o femeie?

Există diferite scopuri ale reîncarnării: de a servi dharmei budiste; de a servi concetățenilor. Dacă în aceste scopuri forma feminină este mai eficientă, atunci reîncarnarea ar trebuie să fie sub forma unei femei.

V-ar plăcea să vă întoarceți sub forma unei femei?

Mie personal? Nu știu, dar reîncarnarea următorului Dalai Lama sub forma unei femei este posibilă. Până la urmă, în tradiția budistă, în reîncarnările superioare au existat femei, deci este foarte posibil.

Credeți că veți reveni în Tibet într-o zi?

Sunt optimist că mă voi putea întoarce într-o zi. Dar dacă voi reveni fără o oarecare libertate, atunci nu are sens. Când va sosi ziua revenirii mele, atunci când va exista din nou în Tibet un oarecare pluralism, libertate de opinie și respectarea legii, nu voi mai avea un rol politic sau un pronunțat rol spiritual. Voi ceda toată autoritatea mea istorică guvernului local. Vom da înapoi principala responsabilitate tibetanilor din Tibet. Aceștia cunosc situația mult mai bine și au depus multe eforturi.

Primesc multe mesaje din Tibet — bătrânii mă roagă să revin înainte ca ei să moară, iar tinerii îmi spun că au nevoie de mine, că ar trebui să fiu într-o țară liberă. Deci rămân în exil nu ca lider, ci ca un purtător de cuvânt liber pentru poporul tibetan. Șefii mei adevărați sunt cele șase milioane de tibetani din Tibet.

MULȚUMIRI

Dalai Lama a oferit lumii o filosofie seculară legată de Responsabilitatea universală care cultivă o atitudine de altruism pentru înțelegerea interdependenței, multitudinii de moduri în care fiecare dintre noi le datorăm milioanelor de alte persoane supraviețuirea, bunăstarea și fericirea noastră. Scrierea acestei cărți a fost posibilă prin generozitatea pură și blândă, răbdarea și altruismul Sfinției Sale, care a oferit din cunoștințele sale și din timpul său unui aspirant insistent și ignorant, a cărui singură calificare a fost că Sfinția Sa l-a acceptat ca „chela". Mă voi ruga mereu, deoarece aceasta pare a oferi singura speranță reală, să îl fac mândru de mine. Nu am cuvinte să-mi exprim recunoștința.

Evoluția și publicarea acestei cărți a „depins" de înseși calitățile pe care Sfinția Sa ni le recomandă, practicate de atât de multe persoane. Prima mea întâlnire cu Sfinția Sa a fost înlesnită de Tendzin Choegyal, în urma a ceea ce părea a fi o serie de coincidențe, dar acum știu că făceau parte dintr-o schemă mult mai mare, pe care încă o descifrez. Rinpoche și soția sa Rinchen Khando la au devenit de atunci familia mea tibetană, primindu-mă imediat cu brațele deschise, iar când m-am căsătorit, au primit-o și pe soția mea în casa lor. De obicei stăteam la ei în timpul vizitelor mele în Dharamsala pentru a-l întâlni pe Sfinția Sa. Am primit prima inițiere formală de la Sfinția Sa, singur, în fața altarului său, însoțit de Rinpoche, care avea de asemenea rolul de interpret și ghid. El a fost Fratele meu Dharma (Guru Bhai!), și m-a ajutat în

momentele întunecate ale sufletului meu. M-a încurajat și m-a sprijinit întotdeauna referitor la scrierile mele și întâlnirile cu Sfinția Sa.

Tenzin Geyche Tethong a fost secretarul personal al Sfinției Sale timp de mai bine de douăzeci de ani și s-a pensionat recent. Tenzin Geyche la l-a slujit pe Sfinția Sa cu un altruism rar întâlnit, un mare angajament, integritate și discreție. Până de curând, a fost principala persoană de contact și cel care mi-a facilitat audiențele mele formale și personale cu Sfinția Sa, de multe ori funcționând ca traducător și interpret. El împreună cu soția sa Chukki la au fost gazde grațioase în timpul vizitelor mele în casa lor.

Le sunt recunoscător lui Chhime Rigzing și Tenzin Takhla, care conduc în prezent departamentul englez al Biroului Sfinției Sale, pentru ajutorul și susținerea lor. Sarcina lor nu este una ușoară dacă ținem cont de cererile din ce în ce mai mari de a obține o întrevedere cu Sfinția Sa. Mulțumesc Biroului Sfinției Sale pentru că mi-a acordat permisiunea de a utiliza extrase din materialele și transcrierile lor.

L-am cunoscut prima dată pe Tempa Tsering pe la începuturile anilor optzeci, pe când lucra în cadrul Biroului Sfinției Sale. Susținerea și entuziasmul său pentru primul meu proiect legat de Sfinția Sa — un film documentar, *Ocean of Wisdom* (*Oceanul de Înțelepciune*) realizat în SUA — au fost neprețuite. Legătura noastră a fost intermitentă chiar și când a părăsit funcția oficială. În ultimii ani, Tempa a reînceput să-l slujească în mod activ pe Sfinția Sa în calitate de reprezentant al său la Delhi. Colaborarea cu el mi-a adus multă bucurie, încurajare și susținere. Legătura mea de mulți ani cu tibetanii și Fundația pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama m-a pus în legătură cu mulți tibetani de la care am învățat foarte mult. Am primit multă afecțiune și ajutor de la ei, în toate călătoriile mele spirituale și samsarice. Doresc să mulțumesc în special lui Lodi Gyari Rinpoche și soției sale, Dawa la, și lui Tashi Wangdin la. Mulțumesc lui Ven Prof.

S. Rinpoche, Ven Doboom Tulku și Ven Lhakdor; acesta din urmă mi-a dat permisiunea de a utiliza extrasele din materialele publicate de Biblioteca pentru Lucrări și Arhive Tibetane al cărei director este.

Îi mulțumesc lui Jasjit Purewal pentru ajutorul ei referitor la structurarea și ordonarea finală a materialului pentru a deveni mai convingător; îi mulțumesc lui Bindu Badshah pentru prima editare a textului transcris; lui Shalini Srinivas pentru colaționarea marii cantități de materiale, și lui Sudha Chandra pentru sugestiile ei.

Îmi exprim profunda apreciere față de editorul meu Ashok Chopra, de la Hay House India, pentru răbdarea și încurajările sale subtile, nu doar pentru că a citit această carte în vederea publicării, ci pentru că m-a susținut și mi-a dat încredere să dezvolt idei noi. Ratika Kapur de la Hay House a fost un redactor discret, meticulos și a influențat această carte.

Nu sunt un scriitor profesionist. Fără susținerea soției și prietenei mele de călătorie, Meenakshi Gopinath, nu m-aș fi apucat niciodată să scriu această carte. Îți mulțumesc, Meenu.

Rajiv Mehrotra
Membru și Secretar al
Fundației pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama, New Delhi
www.furhhdl.org

Fundația pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama

Pentru a face față provocărilor actuale, cred că umanitatea trebuie să dezvolte un sentiment mai profund de responsabilitate universală. Fiecare dintre noi trebuie să învețe să acționeze nu doar pentru binele propriu, al familiei sau al națiunii sale, ci în beneficiul întregii omeniri. În prezent suntem atât de interdependenți, atât de strâns legați unii de ceilalți, încât în lipsa unui sentiment de responsabilitate universală, de frăție universală, de înțelegerea și încrederea în faptul că facem parte dintr-o mare familie umană, nu putem spera că vom învinge amenințările la însăși existența noastră, ca să nu mai vorbim de pace și fericire.

Sfinția Sa, Dalai Lama

Misiune
Scopul este de a promova responsabilitatea universală
într-un mod ce
respectă diferențele și încurajează diversitatea
de credințe și practici.
De a construi o etică globală de nonviolență, coexistență,
egalitate între sexe și pace, prin facilitarea proceselor
de schimbare
personală și socială.
De a îmbogăți paradigmele educaționale ce captează
potențialul de transformare a minții umane.

Despre fundație

Fundația pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama este o organizație nonprofit, nonsectară, nonconfesională, înființată în urma acordării Premiului Nobel pentru Pace Sfinției Sale în 1989. În spiritul Cartei Națiunilor Unite, Fundația reunește bărbați și femei de diferite credințe, profesii și naționalități, prin intermediul unei serii de inițiative și colaborări reciproce. Activitatea Fundației este globală și transcende planurile politice naționaliste.

Această Fundație va implementa proiecte în beneficiul oamenilor de pretutindeni, concentrându-se în special pe susținerea metodelor pașnice, îmbunătățirea comunicării dintre religie și știință, apărarea drepturilor omului și libertăților democratice și păstrarea și restaurarea prețioasei noastre Planete.

Sfinția Sa Dalai Lama

Viziune

- Încurajarea celebrării diversității, sentimentului de responsabilitate universală și înțelegerea interdependenței dintre credințe, crezuri și religii.
- Susținerea transformării personale în moduri care să ușureze procesele mai mari, de schimbare socială.
- Dezvoltarea și susținerea păcii și inițiativelor de coexistență în regiunile de conflicte violente și neliniște socială.

- Încurajarea și cultivarea *Ahimsa* (nonviolența) ca un principiu călăuzitor în interacțiunea dintre ființele umane și mediile lor înconjurătoare.
- Oferirea de paradigme educative holistice ce acordă prioritate învățării empirice, dialogului transcultural și eticii globale de pace și dreptate.
- Construirea capacității pentru aplanarea conflictului, promovarea drepturilor umane și libertăților democratice prin parteneriate cu societățile civile de pe tot globul.
- Explorarea noilor frontiere pentru înțelegerea minții, prin crearea legăturilor dintre știință și spiritualitate.
- Susținerea dezvoltării profesionale a viitorilor lideri și factori de decizie prin acordarea de burse și ajutoare.
- Crearea de produse media și materiale educaționale ce promovează obiectivele Fundației.

Sfinția Sa Dalai Lama, Președinte
Rajiv Mehrotra, Membru/Secretar
Fundația pentru Responsabilitate Universală
A Sfinției Sale Dalai Lama
India Habitat Centre, Core 4 A
Lodi Road, New Delhi — 110013. India

www.furhhdl.org.
Tel: +91 11 2464845

Cuprins

Introducere 7

1. Religia în lumea modernă 15
2. Budism 24
3. Rolul gurului 33
4. Compasiune și fericire 43
5. Suferință 54
6. Motivarea pe calea spirituală 62
7. Karma 69
8. Reîncarnare 77
9. Nirvana / Moksa 88
10. Conștiință 100
11. Shunyata 109
12. Fenomene 121
13. Puterea meditației și a vizualizării 132
14. Arta tibetană a antrenării minții 154
15. Știința minții 160
16. Politica conflictului și religia 171
17. Responsabilitatea universală 176
18. Problema Tibetului 182

Mulțumiri 201
Fundația pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama 204
Despre fundație 205

Editor: GRIGORE ARSENE
Redactor: RĂZVAN PETRESCU

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București
c.p. 020091
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26
redacție: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuție: 021 222 25 36
redactie@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

Bd-ul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, București, ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.: 411.80.55; 411.47.76 office@fedprint.ro

„Dalai Lama ascultă și vorbește cu oricine. Mulți așteaptă răbdători ore, săptămâni sau chiar ani pentru câteva momente petrecute împreună cu el. Abordează fiecare conversație cu răbdare, concentrare și cu un mare respect pentru persoana din fața sa. Fie că este vorba de nou-veniții din Tibet, care își riscă de multe ori viața pentru a ajunge la Dharamsala doar pentru a-l privi un pic, sau de oameni obișnuiți pe care îi întâlnește în călătoriile sale prin toată lumea, fie că sunt politicieni versați sau jurnaliști cu experiență, tineri călugări sau stagiari agitați, oameni de știință sau filozofi, atei sau oameni profund religioși, un cerșetor de pe stradă sau un mare om de afaceri — pentru Dalai Lama toți sunt oameni ce își doresc fericirea și vor să evite suferința."

Rajiv Mehrotra

Realizate pe parcursul a douăzeci de ani, interviurile care alcătuiesc volumul *Dalai Lama: Despre fericire, viață și multe altele. Conversații cu Rajiv Mehrotra* creează un profil extrem de interesant al acestui mare lider religios, al problemelor cu care se confruntă întreaga lume de azi, cât și al abordării budiste a existenței. Dalai Lama îi oferă cititorului răspunsuri de multe ori inedite la întrebări despre rolul religiei în lumea modernă, starea de iluminare perfectă, suferință, calea spiritualității, karma, reîncarnare, nirvana, conștiință, puterea meditației și a vizualizării, arta tibetană a antrenării minții și știința minții.

Editorul recomandă:

Daniel Goleman
Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate

Irina Szász
CuMinte la Dalai Lama

Dialog științific cu DALAI LAMA consemnat de Daniel Goleman
Emoțiile distructive

CURTEA VECHE ÎN AFARA COLECȚIILOR

pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează **www.curteaveche.ro**

Designul copertei: **griffon.ro**

GRIFFON AND SWANS BOOKS

25 00
15.00

începi să afli
ISBN 978-973-669-947-4
www.curteaveche.ro